## 別紙4

令和2年度 10月 活動計画

部活動名【 野球 】

日 曜 (公式戦・練習試合等) 場所 活動時間  1 木 通常練習 学校 16:30 ~ 18:30 2 金 筋カトレーニング 学校 16:30 ~ 18:30 3 土 休養日	計 2:00 2:00 3:00 2:00 2:00
2 金 筋カトレーニング       学校       16:30       ~ 18:30         3 土 休養日       ~       12:00         4 日 通常練習       学校       9:00       ~ 12:00         5 月 通常練習       学校       16:30       ~ 18:30         6 火 筋カトレーニング       学校       16:30       ~ 18:30         7 水 休養日       学校       16:30       ~ 18:30         9 金 筋カトレーニング       学校       16:30       ~ 18:30         10 土 通常練習       学校       9:00       ~ 12:00         11 日 通常練習       学校       9:00       ~ 12:00         12 月 筋カトレーニング       学校       16:30       ~ 18:30	2:00 3:00 2:00
3 土 休養日       ~         4 日 通常練習       学校       9:00       ~       12:00         5 月 通常練習       学校       16:30       ~       18:30         6 火 筋カトレーニング       学校       16:30       ~       18:30         7 水 休養日       学校       16:30       ~       18:30         9 金 筋カトレーニング       学校       16:30       ~       18:30         10 土 通常練習       学校       9:00       ~       12:00         11 日 通常練習       学校       9:00       ~       12:00         12 月 筋カトレーニング       学校       16:30       ~       18:30	3:00
4 日 通常練習       学校       9:00       ~ 12:00         5 月 通常練習       学校       16:30       ~ 18:30         6 火 筋カトレーニング       学校       16:30       ~ 18:30         7 水 休養日       学校       16:30       ~ 18:30         8 木 通常練習       学校       16:30       ~ 18:30         9 金 筋カトレーニング       学校       9:00       ~ 12:00         10 土 通常練習       学校       9:00       ~ 12:00         11 日 通常練習       学校       9:00       ~ 12:00         12 月 筋カトレーニング       学校       16:30       ~ 18:30	2:00
5 月 通常練習       学校       16:30       ~ 18:30         6 火 筋カトレーニング       学校       16:30       ~ 18:30         7 水 休養日       学校       16:30       ~ 18:30         8 木 通常練習       学校       16:30       ~ 18:30         9 金 筋カトレーニング       学校       9:00       ~ 12:00         10 土 通常練習       学校       9:00       ~ 12:00         11 日 通常練習       学校       9:00       ~ 12:00         12 月 筋カトレーニング       学校       16:30       ~ 18:30	2:00
6 火 筋カトレーニング       学校       16:30       ~       18:30         7 水 休養日       学校       16:30       ~       18:30         8 木 通常練習       学校       16:30       ~       18:30         9 金 筋カトレーニング       学校       9:00       ~       12:00         10 土 通常練習       学校       9:00       ~       12:00         11 日 通常練習       学校       16:30       ~       18:30         12 月 筋カトレーニング       学校       16:30       ~       18:30	
7 水 休養日       ~         8 木 通常練習       学校       16:30       ~       18:30         9 金 筋カトレーニング       学校       16:30       ~       18:30         10 土 通常練習       学校       9:00       ~       12:00         11 日 通常練習       学校       9:00       ~       12:00         12 月 筋カトレーニング       学校       16:30       ~       18:30	2:00
8 木 通常練習       学校       16:30 ~ 18:30         9 金 筋カトレーニング       学校       16:30 ~ 18:30         10 土 通常練習       学校       9:00 ~ 12:00         11 日 通常練習       学校       9:00 ~ 12:00         12 月 筋カトレーニング       学校       16:30 ~ 18:30	
9 金 筋カトレーニング     学校     16:30 ~ 18:30       10 土 通常練習     学校     9:00 ~ 12:00       11 日 通常練習     学校     9:00 ~ 12:00       12 月 筋カトレーニング     学校     16:30 ~ 18:30	
10 土 通常練習       学校       9:00 ~       12:00         11 日 通常練習       学校       9:00 ~       12:00         12 月 筋カトレーニング       学校       16:30 ~       18:30	2:00
11 日 通常練習   学校   9:00 ~ 12:00   12 月 筋カトレーニング   学校   16:30 ~ 18:30	2:00
12 月 筋カトレーニング 学校 16:30 ~ 18:30	3:00
	3:00
13 火 通常練習 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
	2:00
14 水 休養日 ~ ~	
15 木 筋カトレーニング 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
16 金 通常練習 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
17 土 通常練習 学校 9:00 ~ 12:00	3:00
18 日 通常練習 学校 9:00 ~ 12:00	3:00
19 月 筋カトレーニング 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
20 火 通常練習 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
21 水 休養日 ~ ~	
22 木 筋カトレーニング 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
23   金   通常練習	1:30
24 土 通常練習 学校 9:00 ~ 12:00	3:00
25 日 通常練習 学校 9:00 ~ 12:00	3:00
26 月 筋カトレーニング 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
27 火 通常練習 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
28 水 休養日 ~ ~	
29 木 筋カトレーニング 学校 16:30 ~ 18:30	
30 金 通常練習 学校 16:30 ~ 18:30	2:00
31 土 通常練習 学校 9:00 ~ 12:00	2:00

休養日計画	5日	活動時間計画	59:30
-------	----	--------	-------