

別紙 4

令和2年度 11月 活動計画
部活動名【 野球 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)		場所	活動時間			計
1	日	練習試合	熊本西高校	熊本西高校	9:00	～	12:00	3:00
2	月	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
3	火	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
4	水	休養日				～		
5	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
6	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
7	土	公式戦	城南地区1年生大会	松島球場		～		
8	日	公式戦	城南地区1年生大会	県営八代野球場		～		
9	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
10	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
11	水	休養日				～		
12	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
13	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
14	土	公式戦	城南地区1年生大会	県営八代野球場		～		
15	日	公式戦	天草地区秋季大会	広瀬野球場		～		
16	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
17	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
18	水	休養日				～		
19	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
20	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
21	土	公式戦	天草地区秋季大会	広瀬野球場		～		
22	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
23	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
24	火	休養日				～		
25	水	休養日				～		
26	木	休養日				～		
27	金	休養日				～		
28	土	休養日				～		
29	日	休養日				～		
30	月	休養日				～		

休養日計画	10日	活動時間計画	34:00
-------	-----	--------	-------