

別紙 4

令和2年度 12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	火	休養日			～		
2	水	休養日			～		
3	木	休養日			～		
4	金	通常練習	学校	13:00	～	16:00	3:00
5	土	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
6	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
7	月	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
8	火	筋カトレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
9	水	休養日			～		
10	木	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
11	金	筋カトレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
12	土	休養日			～		
13	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
14	月	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
15	火	筋カトレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
16	水	休養日			～		
17	木	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
18	金	筋カトレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
19	土	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
20	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
21	月	筋カトレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
22	火	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
23	水	休養日			～		
24	木	通常練習	学校	13:00	～	16:00	3:00
25	金	筋カトレーニング	学校	9:00	～	12:00	3:00
26	土	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
27	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
28	月	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
29	火	休養日			～		
30	水	休養日			～		
31	木	休養日			～		

休養日計画	10日	活動時間計画	54:00
-------	-----	--------	-------