

令和2年度 1月 活動計画  
部活動名【 ハンドボール 】

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

|       |     |        |       |
|-------|-----|--------|-------|
| 休養日計画 | 11日 | 活動時間計画 | 50:20 |
|-------|-----|--------|-------|