別紙４

令和2年度　　1月　　活動計画

部活動名【　ボクシング　】

日	曜	練習内容等 （公式戦・練習試合等）		場所	活動時間			計
1	金					～		
2	土					～		
3	日					～		
4	月	通常練習	練習開始式	学校	9:00	～	11:30	2:30
5	火	通常練習	ロードワーク、トレーニング	学校	9:00	～	11:30	2:30
6	水	通常練習	ロードワーク、トレーニング	学校	9:00	～	17:00	8:00
7	木	休養日				～		
8	金	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
9	土	練習試合	スパーリング	熊本工業	9:00	～	15:00	6:00
10	日	練習試合	スパーリング	熊本工業	9:00	～	15:00	6:00
11	月	練習試合	スパーリング	熊本工業	9:00	～	15:00	6:00
12	火	休養日				～		
13	水	通常練習	ロードワーク、トレーニング	学校	16:00	～	17:00	1:00
14	木	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
15	金	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
16	土	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
17	日	休養日				～		
18	月	通常練習	ロードワーク、トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
19	火	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
20	水	通常練習	ロードワーク、トレーニング	学校	16:00	～	17:00	1:00
21	木	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
22	金	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
23	土	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
24	日	休養日				～		
25	月	通常練習	ロードワーク、トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
26	火	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
27	水	休養日				～		
28	木	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
29	金	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
30	土	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
31	日	休養日				～		

休養日計画	6日	活動時間計画	67:30