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 場所 活動時間 計 1 金 一 日 一 一 一 11:30 2:30 2:30 日 月 通常練習 一 一 11:30 2:30 2:30 2:30 2:30 日 月 通常練習 日 一 一 11:30 2:30	_			部沽	ホクンンク				1
2 土	日	曜				間	計		
3 日 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1	金					~		
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 ~ 17:00 8:00 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 ~ 16:00 ~ 16:00 2:00 8 金 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 15:00 6:00 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 12 火 休養日 ~ 16:00 ~ 17:00 1:00 12 火 休養日 ~ 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 本養練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 20 水 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30	2	土					~		
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 ~ 16:00 ~ 18:00 2:00 8 金 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 15:00 6:00 9 土 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 ~ 16:00 ~ 15:00 6:00 14 木 通常練習 日・ドワーク、トレーニング 学校 16:00 ~ 17:00 1:00 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 一・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 基礎練習 実戦練習 学校 16:00	3	日					~		
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 ~ 二 ~ 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 ~ 一ドワーク、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 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 17 日 休養日 一ドワーク、トレーニング 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 20 水 通常練習 基礎練習 実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 <t< td=""><td>4</td><td>月</td><td>通常練習</td><td>練習開始式</td><td>学校</td><td>9:00</td><td>~</td><td>11:30</td><td>2:30</td></t<>	4	月	通常練習	練習開始式	学校	9:00	~	11:30	2:30
7 木 休養日 一 ○ 18:00 2:00 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 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 一・ドワーク、トレーニング 学校 16:00 ~ 17:00 1:00 13 水 通常練習 ロードワーク、トレーニング 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 ~ 16:00 ~ 18:30 2:30 18 月 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 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 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 本 一・ドワーク、トレーニング 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	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
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 基礎練習、実戦練習 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 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 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 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 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 29 金 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 20 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 21 本 通常練習 基礎練習、実職練習 学校 16:00 ~ 18:30 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
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 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	7	木	休養日				~		
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	8	金	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	~	18:00	2:00
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	9	土	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	10	田	練習試合	スパーリング	熊本工業	9:00	~	15:00	6:00
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	11	月	練習試合	スパーリング	熊本工業	9:00	~	15:00	6:00
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 ~ 18:30 2:30 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 基礎練習、実戦練習 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 ~ 18:30 2:30 25 月 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 ~ 18:30 2:30 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 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 32 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 33 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 34 五 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30	12	火	休養日				~		
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	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
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	14	木	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 一ドワーク、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 基礎練習、実戦練習 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 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	15	金	通常練習	基礎練習、実戦練習	学校	16:00	~	18:30	2:30
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 基礎練習、実戦練習 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 基礎練習、実戦練習 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 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 32 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 33 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30 34 土 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
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 ~	17	日	休養日				~		
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 ~ 16:00 ~ 18:30 2:30 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 ~ 16:00 ~ 18:30 2:30 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 30 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30	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
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	19	火	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	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
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 30 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30	21	木	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 30 土 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
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	23	土	通常練習	基礎練習、実戦練習	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 ~ ~ 16:00 ~ 18:30 2:30 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	24	日	休養日				~		
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	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
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	26	火	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	27	水	休養日				~		
30 土 通常練習 基礎練習、実戦練習 学校 16:00 ~ 18:30 2:30	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
31 日 休養日 ~ ~	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
-------	-----------	-------