

令和3年度 4月 活動計画  
部活動名【 ボクシング部 】

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

休養日計画	6日	活動時間計画	78:00
-------	----	--------	-------