

別紙 4

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 |
|-------|----|--------|-------|