

## 別紙 4

令和3年度 5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	土	練習試合	熊本県合同練習会	開新高校	9:00	～	15:00	6:00
2	日	練習試合	熊本県合同練習会	開新高校	9:00	～	15:00	6:00
3	月	練習試合	熊本県合同練習会	開新高校	9:00	～	15:00	6:00
4	火	通常練習	ロードワーク	学校	9:00	～	12:30	3:30
5	水	休養日				～		
6	木	休養日				～		
7	金	通常練習	基礎練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
8	土	通常練習	基礎練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
9	日	休養日				～		
10	月	通常練習	基礎練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
11	火	通常練習	基礎練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
12	水	通常練習	ロードワーク	学校	16:30	～	18:00	1:30
13	木	通常練習	実戦練習	学校	16:30	～	18:00	1:30
14	金	通常練習	実戦練習	学校	16:30	～	18:00	1:30
15	土	休養日	実戦練習			～		
16	日	休養日				～		
17	月	通常練習	実戦練習	学校	16:30	～	18:00	1:30
18	火	通常練習	実戦練習	学校	16:30	～	18:00	1:30
19	水	通常練習	基礎練習	学校	14:00	～	15:30	1:30
20	木	通常練習	基礎練習	学校	14:00	～	15:30	1:30
21	金	通常練習	基礎練習	学校	14:00	～	15:30	1:30
22	土	通常練習	基礎練習	学校	9:00	～	12:30	3:30
23	日	休養日				～		
24	月	通常練習	ウエイトコントロール	学校	16:30	～	18:30	2:00
25	火	通常練習	ウエイトコントロール	学校	16:30	～	18:30	2:00
26	水	通常練習	ウエイトコントロール	学校	16:30	～	18:30	2:00
27	木	通常練習	ウエイトコントロール	学校	16:30	～	18:30	2:00
28	金	公式戦	高校総体	熊本県立体育館		～		
29	土	公式戦	高校総体	熊本県立体育館		～		
30	日	公式戦	高校総体	熊本県立体育館		～		
31	月	公式戦	高校総体	熊本県立体育館		～		

休養日計画	6日	活動時間計画	53:00
-------	----	--------	-------