

別紙 4

令和3年度 7月 活動計画
部活動名【 野球部 】

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	期末考査	学校	13:30	～	15:30	2:00
2	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
3	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
4	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
5	月	休養日				～		
6	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
7	水	通常練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
8	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
9	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
10	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
11	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
12	月	休養日				～		
13	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
14	水	通常練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
15	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
16	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
17	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
18	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
19	月	休養日				～		
20	火	通常練習		学校	13:00	～	15:00	2:00
21	水	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
22	木	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
23	金	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
24	土	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
25	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
26	月	休養日				～		
27	火	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
28	水	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
29	木	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
30	金	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
31	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00

休養日計画	4日	活動時間計画	68:00
-------	----	--------	-------