

## 別紙 4

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

休養日計画	15日	活動時間計画	36:00
-------	-----	--------	-------