

別紙 4

令和3年度 12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	期末考査②			～		
2	木	休養日	期末考査③			～		
3	金	通常練習	期末考査④	学校	13:00	～	16:00	3:00
4	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
5	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
6	月	休養日	長距離走大会代休			～		
7	火	筋カトレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
8	水	通常練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
9	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
10	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
11	土	休養日	長距離走大会			～		
12	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
13	月	筋カトレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
14	火	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
15	水	休養日				～		
16	木	筋カトレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
17	金	通常練習		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	筋カトレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
21	火	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
22	水	休養日				～		
23	木	筋カトレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
24	金	通常練習		学校	13:00	～	16:00	3:00
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	筋カトレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
28	火	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
29	水	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
30	木	休養日				～		
31	金	休養日				～		

休養日計画	8日	活動時間計画	57:00
-------	----	--------	-------