

令和3年度 1月 活動計画
部活動名【 水泳部 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)		場所	活動時間		計
1	土	休養日				～	
2	日	休養日				～	
3	月	休養日				～	
4	火	休養日				～	
5	水	休養日				～	
6	木	休養日				～	
7	金	休養日				～	
8	土	休養日				～	
9	日	休養日				～	
10	月	休養日				～	
11	火	筋カトレーニング	始業式・基礎力診断テスト	学校	16:00	～ 17:30	1:30
12	水	休養日				～	
13	木	筋カトレーニング		学校	16:00	～ 17:30	1:30
14	金	筋カトレーニング	情報技術検定	学校	16:00	～ 17:30	1:30
15	土	休養日				～	
16	日	休養日				～	
17	月	筋カトレーニング		学校	16:00	～ 17:30	1:30
18	火	筋カトレーニング		学校	16:00	～ 17:30	1:30
19	水	休養日				～	
20	木	筋カトレーニング		学校	16:00	～ 17:30	1:30
21	金	休養日	前期選抜会場設営			～	
22	土	休養日				～	
23	日	休養日				～	
24	月	休養日	前期選抜、生徒家庭学習			～	
25	火	筋カトレーニング		学校	16:00	～ 17:30	1:30
26	水	休養日	3年学年末考査、2年修学旅行代休			～	
27	木	休養日	3年学年末考査、前期選抜選考会			～	
28	金	筋カトレーニング	3年学年末考査	学校	16:00	～ 17:30	1:30
29	土	休養日	2年修学旅行			～	
30	日	休養日	2年修学旅行			～	
31	月	休養日	3年学年末考査、2年修学旅行			～	

休養日計画	23日	活動時間計画	12:00
-------	-----	--------	-------

令和3年度 1月 活動報告
部活動名【 水泳部 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)		場所	活動時間			計
1	土	休養日				~		
2	日	休養日				~		
3	月	休養日				~		
4	火	休養日				~		
5	水	休養日				~		
6	木	休養日				~		
7	金	休養日				~		
8	土	休養日				~		
9	日	休養日				~		
10	月	休養日				~		
11	火	筋カトレーニング	始業式・基礎力診断テスト	学校	16:00	~	17:30	1:30
12	水	休養日				~		
13	木	筋カトレーニング		学校	16:00	~	17:30	1:30
14	金	筋カトレーニング	情報技術検定	学校	16:00	~	17:30	1:30
15	土	休養日				~		
16	日	休養日				~		
17	月	筋カトレーニング		学校	16:00	~	17:30	1:30
18	火	筋カトレーニング		学校	16:00	~	17:30	1:30
19	水	休養日				~		
20	木	筋カトレーニング		学校	16:00	~	17:30	1:30
21	金	休養日	前期選抜会場設営			~		
22	土	休養日				~		
23	日	休養日				~		
24	月	休養日	前期選抜、生徒家庭学習			~		
25	火	筋カトレーニング		学校	16:00	~	17:30	1:30
26	水	休養日	3年学年末考査、2年修学旅行代休			~		
27	木	休養日	3年学年末考査、前期選抜選考会			~		
28	金	筋カトレーニング	3年学年末考査	学校	16:00	~	17:30	1:30
29	土	休養日	2年修学旅行			~		
30	日	休養日	2年修学旅行			~		
31	月	休養日	3年学年末考査、2年修学旅行			~		

休養日	23日	活動時間	12:00
-----	-----	------	-------