

別紙 4

令和4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	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
2	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
3	土	練習試合	島原農業高校	島原農業高校	9:00	～	12:00	3:00
4	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
5	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
6	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
7	水	休養日				～		
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	練習試合	小浜高校	学校	9:00	～	12:00	3:00
11	日	練習試合	小川工業高校	学校	9:00	～	12:00	3:00
12	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
13	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
14	水	休養日				～		
15	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
16	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
17	土	通常練習	秋季大会開幕	学校	9:00	～	12:00	3:00
18	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
19	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
20	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
21	水	休養日				～		
22	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
23	金	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
24	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
25	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
26	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
27	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
28	水	休養日	中間考査1週間前			～		
29	木	休養日	中間考査1週間前			～		
30	金	休養日	中間考査1週間前			～		

休養日計画	6日	活動時間計画	58:00
-------	----	--------	-------