

令和4年度 9月 活動計画  
部活動名【 ハンドボール部 】

| 日  | 曜 | 練習内容等<br>(公式戦・練習試合等) |           | 場所 | 活動時間  |   |       | 計    |
|----|---|----------------------|-----------|----|-------|---|-------|------|
|    |   |                      |           |    |       |   |       |      |
| 1  | 木 | 通常練習                 |           |    | 16:10 | ～ | 18:30 | 2:20 |
| 2  | 金 | 通常練習                 |           |    | 17:30 | ～ | 19:30 | 2:00 |
| 3  | 土 | 公式戦                  | 県下高校1年生大会 |    | 12:00 | ～ | 16:00 | 4:00 |
| 4  | 日 | 公式戦                  | 県下高校1年生大会 |    | 9:00  | ～ | 13:00 | 4:00 |
| 5  | 月 | 休養日                  |           |    |       | ～ |       |      |
| 6  | 火 | 通常練習                 |           |    | 17:30 | ～ | 19:30 | 2:00 |
| 7  | 水 | 通常練習                 |           |    | 16:10 | ～ | 17:00 | 0:50 |
| 8  | 木 | 休養日                  |           |    |       | ～ |       |      |
| 9  | 金 | 通常練習                 |           |    | 17:30 | ～ | 19:30 | 2:00 |
| 10 | 土 | 通常練習                 |           |    | 11:00 | ～ | 14:00 | 3:00 |
| 11 | 日 | 通常練習                 |           |    | 10:00 | ～ | 14:00 | 4:00 |
| 12 | 月 | 休養日                  |           |    |       | ～ |       |      |
| 13 | 火 | 通常練習                 |           |    | 17:30 | ～ | 19:30 | 2:00 |
| 14 | 水 | 通常練習                 |           |    | 16:10 | ～ | 17:00 | 0:50 |
| 15 | 木 | 休養日                  |           |    |       | ～ |       |      |
| 16 | 金 | 通常練習                 |           |    | 17:30 | ～ | 19:30 | 2:00 |
| 17 | 土 | 練習試合                 | 熊本国体・九学   |    | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |
| 18 | 日 | 練習試合                 | 熊本国体・九学   |    | 9:00  | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 19 | 月 | 通常練習                 |           |    | 9:00  | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 20 | 火 | 休養日                  |           |    |       | ～ |       |      |
| 21 | 水 | 通常練習                 |           |    | 16:10 | ～ | 17:00 | 0:50 |
| 22 | 木 | 休養日                  |           |    |       | ～ |       |      |
| 23 | 金 | 練習試合                 |           |    | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |
| 24 | 土 | 練習試合                 |           |    | 9:00  | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 25 | 日 | 通常練習                 |           |    | 9:00  | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 26 | 月 | 通常練習                 |           |    | 16:10 | ～ | 18:30 | 2:20 |
| 27 | 火 | 通常練習                 |           |    | 17:30 | ～ | 19:30 | 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 | 9日 | 活動時間計画 | 52:10 |
|-------|----|--------|-------|