

別紙 4

令和4年度 10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	土	休養日	中間考査前			～		
2	日	休養日	中間考査前			～		
3	月	休養日	中間考査前			～		
4	火	休養日	中間考査前			～		
5	水	休養日	中間考査①			～		
6	木	休養日	中間考査②			～		
7	金	通常練習	中間考査③	学校	13:00	～ 15:00	2:00	
8	土	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00	
9	日	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00	
10	月	練習試合	熊本農業高校	熊本農業高校	9:00	～ 12:00	3:00	
11	火	筋カトレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00	
12	水	休養日				～		
13	木	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00	
14	金	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00	
15	土	公式戦	1年生大会	県営八代野球場	9:00	～ 12:00	3:00	
16	日	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00	
17	月	筋カトレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00	
18	火	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00	
19	水	休養日				～		
20	木	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00	
21	金	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00	
22	土	公式戦	1年生大会	川上哲治球場	9:00	～ 12:00	3:00	
23	日	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00	
24	月	筋カトレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00	
25	火	通常練習	2年生インターンシップ	学校	16:30	～ 18:30	2:00	
26	水	休養日	2年生インターンシップ			～		
27	木	通常練習	2年生インターンシップ	学校	16:30	～ 18:30	2:00	
28	金	通常練習	2年生インターンシップ	学校	16:30	～ 18:30	2:00	
29	土	練習試合	熊本西高校	熊本西高校	9:00	～ 12:00	3:00	
30	日	練習試合	玉名工業工高	学校	9:00	～ 12:00	3:00	
31	月	筋カトレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00	

休養日計画	9日	活動時間計画	53:00
-------	----	--------	-------