

別紙 4

令和4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	木	休養日	期末考査③			～		
2	金	通常練習	期末考査④	学校	13:00	～	15:00	2:00
3	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
4	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
5	月	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
6	火	通常練習		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	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
10	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
11	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
12	月	休養日	代休(長距離走大会)			～		
13	火	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
14	水	筋力トレーニング		学校	16:30	～	17:30	1:00
15	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
16	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
17	土	休養日	長距離走大会			～		
18	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
19	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
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	筋力トレーニング	終業式	学校	13:00	～	16:00	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	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
27	火	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
28	水	通常練習	仕事納め	学校	9:00	～	12:00	3:00
29	木	休養日				～		
30	金	休養日				～		
31	土	休養日				～		

休養日計画	8日	活動時間計画	56:00
-------	----	--------	-------