

別紙 4

令和4年度 12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	木	休養日	期末考査			～		
2	金	筋カトレーニング	期末考査	学校	14:00	～	16:00	2:00
3	土	休養日				～		
4	日	休養日				～		
5	月	筋カトレーニング		学校	16:00	～	17:30	1:30
6	火	筋カトレーニング		学校	16:00	～	17:30	1:30
7	水	休養日				～		
8	木	筋カトレーニング		学校	16:00	～	17:30	1:30
9	金	筋カトレーニング	PC利用技術検定	学校	16:00	～	17:30	1:30
10	土	休養日				～		
11	日	休養日				～		
12	月	休養日	長距離走代休			～		
13	火	筋カトレーニング		学校	16:00	～	17:30	1:30
14	水	休養日				～		
15	木	筋カトレーニング		学校	16:00	～	17:30	1:30
16	金	筋カトレーニング		学校	16:00	～	17:30	1:30
17	土	休養日	長距離走大会			～		
18	日	休養日				～		
19	月	筋カトレーニング		学校	16:00	～	17:30	1:30
20	火	筋カトレーニング		学校	16:00	～	17:30	1:30
21	水	休養日				～		
22	木	筋カトレーニング	クラスマッチ	学校	16:00	～	17:30	1:30
23	金	休養日	終業式			～		
24	土	休養日				～		
25	日	休養日				～		
26	月	筋カトレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
27	火	休養日				～		
28	水	休養日				～		
29	木	休養日				～		
30	金	休養日				～		
31	土	休養日				～		

休養日計画	19日	活動時間計画	20:00
-------	-----	--------	-------