

別紙 4

令和5年度 4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	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
2	日	練習試合	玉名・菊池・鹿本商工	学校	9:00	～	12:00	3:00
3	月	休養日				～		
4	火	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
5	水	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
6	木	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
7	金	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
8	土	公式戦	城南大会	県営八代野球場	9:00	～	12:00	3:00
9	日	公式戦	城南大会	県営八代野球場	9:00	～	12:00	3:00
10	月	休養日	始業式・入学式			～		
11	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
12	水	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
13	木	通常練習	歓迎遠足	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	城南大会	県営八代野球場	9:00	～	12:00	3:00
16	日	公式戦	城南大会	県営八代野球場	9:00	～	12:00	3:00
17	月	通常練習	育友会代休	学校	9:00	～	12:00	3:00
18	火	筋力トレーニング		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	通常練習	育友会	学校	13:30	～	16:30	3:00
23	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
24	月	通常練習	体育大会代休	学校	9:00	～	12:00	3:00
25	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
26	水	休養日				～		
27	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
28	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
29	土	公式戦	天草地区大会	広瀬球場	9:00	～	12:00	3:00
30	日	休養日	体育大会			～		

休養日計画	5日	活動時間計画	65:00
-------	----	--------	-------