

別紙 4

令和5年度 7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	練習試合	小浜高校	小浜高校	9:00	～	12:00	3:00
2	日	練習試合	嬉野高校・西陵高校	嬉野高校	9:00	～	12:00	3:00
3	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
4	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
5	水	休養日				～		
6	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
7	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
8	土	通常練習	夏の大会開幕	学校	14:00	～	17:00	3:00
9	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
10	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
11	火	筋力トレーニング		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	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
16	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
17	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
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	終業式	学校	14:00	～	17:00	3:00
21	金	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
22	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
23	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
24	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
25	火	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
26	水	休養日				～		
27	木	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
28	金	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
29	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
30	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
31	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00

休養日計画	4日	活動時間計画	72:00
-------	----	--------	-------