

別紙 4

令和5年度 9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	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
2	土	練習試合	島原農業高校	島原農業高校	9:00	～	12:00	3:00
3	日	練習試合	島原工業高校	島原工業高校	9:00	～	12:00	3:00
4	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
5	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
6	水	休養日				～		
7	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
8	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
9	土	練習試合	小浜高校	小浜高校	9:00	～	12:00	3:00
10	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
11	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
12	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
13	水	休養日				～		
14	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
15	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
16	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
17	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
18	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
19	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
20	水	休養日				～		
21	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
22	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
23	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
24	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
25	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
26	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
27	水	休養日				～		
28	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
29	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
30	土	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	62:00
-------	----	--------	-------