

令和5年度 10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	日	休養日	中間考査1週間前			～		
2	月	休養日	中間考査1週間前			～		
3	火	休養日	中間考査1週間前			～		
4	水	休養日	中間考査①			～		
5	木	休養日	中間考査②			～		
6	金	通常練習	中間考査③	学校	13:30	～	16:30	3:00
7	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
8	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
9	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
10	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
11	水	休養日				～		
12	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
13	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
14	土	練習試合	東海大星翔高校	東海大星翔高校	9:00	～	12:00	3:00
15	日	通常練習		松島球場	9:00	～	12:00	3:00
16	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
17	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
18	水	休養日				～		
19	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
20	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
21	土	練習試合	八代高校	八代高校	9:00	～	12:00	3:00
22	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
23	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
24	火	筋力トレーニング	2年インターンシップ	学校	16:30	～	18:30	2:00
25	水	休養日	2年インターンシップ			～		
26	木	通常練習	2年インターンシップ	学校	16:30	～	18:30	2:00
27	金	通常練習	2年インターンシップ	学校	16:30	～	18:30	2:00
28	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
29	日	公式戦	1年生大会(八代清流)	県営八代野球場	14:30	～	17:30	3:00
30	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
31	火	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00

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