

## 別紙 4

令和5年度 10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	日	休養日			～		
2	月	休養日			～		
3	火	休養日			～		
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	学校プール	13:00	～ 15:00	2:00
7	土	通常練習		学校プール	9:00	～ 11:30	2:30
8	日	休養日			～		
9	月	休養日	スポーツの日		～		
10	火	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
11	水	通常練習		学校プール	16:00	～ 17:30	1:30
12	木	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
13	金	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
14	土	公式戦	秋季選手権大会	アクアドーム	9:00	～ 11:00	2:00
15	日	休養日			～		
16	月	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
17	火	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
18	水	通常練習		学校プール	16:00	～ 17:30	1:30
19	木	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
20	金	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
21	土	休養日			～		
22	日	休養日			～		
23	月	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
24	火	通常練習	インターンシップ①	学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
25	水	通常練習	インターンシップ②	学校プール	16:00	～ 17:30	1:30
26	木	通常練習	インターンシップ③	学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
27	金	通常練習	インターンシップ④	学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
28	土	休養日			～		
29	日	休養日			～		
30	月	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
31	火	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00

休養日計画	12日	活動時間計画	37:00
-------	-----	--------	-------

令和5年度 10月 活動報告  
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	日	休養日			～		
2	月	休養日			～		
3	火	休養日			～		
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	学校プール	13:00	～ 15:00	2:00
7	土	通常練習		学校プール	9:00	～ 11:30	2:30
8	日	休養日			～		
9	月	休養日	スポーツの日		～		
10	火	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
11	水	通常練習		学校プール	16:00	～ 17:30	1:30
12	木	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
13	金	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
14	土	公式戦	秋季選手権大会	アクアドーム	9:00	～ 11:00	2:00
15	日	休養日			～		
16	月	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
17	火	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
18	水	通常練習		学校プール	16:00	～ 17:30	1:30
19	木	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
20	金	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
21	土	休養日			～		
22	日	休養日			～		
23	月	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
24	火	通常練習	インターンシップ①	学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
25	水	通常練習	インターンシップ②	学校プール	16:00	～ 17:30	1:30
26	木	通常練習	インターンシップ③	学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
27	金	通常練習	インターンシップ④	学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
28	土	休養日			～		
29	日	休養日			～		
30	月	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00
31	火	通常練習		学校プール	16:00	～ 18:00	2:00

休養日	12日	活動時間	37:00
-----	-----	------	-------