

令和5年度 12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	金	個別練習	期末考査④	学校又は民間プール	13:00	～	15:00	2:00
2	土	休養日				～		
3	日	休養日				～		
4	月	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
5	火	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
6	水	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
7	木	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
8	金	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
9	土	休養日				～		
10	日	休養日				～		
11	月	休養日	長距離走代休			～		
12	火	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
13	水	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
14	木	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
15	金	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
16	土	休養日	長距離走大会			～		
17	日	休養日				～		
18	月	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
19	火	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
20	水	個別練習		学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
21	木	休養日	クラスマッチ			～		
22	金	個別練習	終業式・長距離走追走	学校又は民間プール	13:00	～	15:00	2:00
23	土	自主練		民間プール		～		
24	日	自主練		民間プール		～		
25	月	自主練		民間プール		～		
26	火	自主練		民間プール		～		
27	水	自主練		民間プール		～		
28	木	自主練		民間プール		～		
29	金	自主練		民間プール		～		
30	土	休養日				～		
31	日	休養日				～		

休養日計画	10日	活動時間計画	28:00
-------	-----	--------	-------

令和5年度 12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	金	個別練習 期末考査④	学校又は民間プール	13:00	～	15:00	2:00
2	土	休養日			～		
3	日	休養日			～		
4	月	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
5	火	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
6	水	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
7	木	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
8	金	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
9	土	休養日			～		
10	日	休養日			～		
11	月	休養日 長距離走代休			～		
12	火	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
13	水	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
14	木	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
15	金	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
16	土	休養日 長距離走大会			～		
17	日	休養日			～		
18	月	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
19	火	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
20	水	個別練習	学校又は民間プール	16:00	～	18:00	2:00
21	木	休養日 クラスマッチ			～		
22	金	個別練習 終業式・長距離走追走	学校又は民間プール	13:00	～	15:00	2:00
23	土	自主練	民間プール		～		
24	日	自主練	民間プール		～		
25	月	自主練	民間プール		～		
26	火	自主練	民間プール		～		
27	水	自主練	民間プール		～		
28	木	自主練	民間プール		～		
29	金	自主練	民間プール		～		
30	土	休養日			～		
31	日	休養日			～		

休養日	10日	活動時間	28:00
-----	-----	------	-------