

別紙 4

令和5年度 12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	期末考査④	学校	13:30	～	16:30	3:00
2	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
3	日	通常練習		学校	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	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
9	土	通常練習		学校	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	長距離走大会代休	学校	9:00	～	12:00	3:00
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	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
16	土	筋力トレーニング	長距離走大会	学校	16:30	～	18:30	2:00
17	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
18	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
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	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
22	金	通常練習	終業式	学校	13:30	～	16:30	3:00
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	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
26	火	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
27	水	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
28	木	通常練習	仕事納め	学校	9:00	～	12:00	3:00
29	金	休養日				～		
30	土	休養日				～		
31	日	休養日				～		

休養日計画	6日	活動時間計画	64:00
-------	----	--------	-------