

令和5年度 12月 活動計画
部活動名【 サッカ一部 】

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日目	第2グラウンド	13:00	～	17:00	4:00
2	土	練習試合	vs天草拓心	等北火力発電所グラウンド	9:00	～	16:00	7:00
3	日	休養日				～		
4	月	フィジカルトレーニング		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
5	火	通常練習		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
6	水	フィジカルトレーニング	天工RD	第2グラウンド	16:20	～	17:30	1:10
7	木	ボトムアップDAY		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
8	金	通常練習	新人戦公開抽選	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
9	土	練習試合	vs3年生	錦島グラウンド	8:00	～	17:00	9:00
10	日	練習試合	第一種電気工事士技能試験、vs小川工業	錦島グラウンド	8:00	～	17:00	9:00
11	月	休養日	長距離走大会代休			～		
12	火	フィジカルトレーニング		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
13	水	フィジカルトレーニング	天工RD	第2グラウンド	16:20	～	17:30	1:10
14	木	ボトムアップDAY		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
15	金	通常練習		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
16	土	休養日	長距離走大会			～		
17	日	練習試合	vs千原台高校、秀岳館	錦島グラウンド	8:00	～	17:00	9:00
18	月	フィジカルトレーニング	郷土料理講習会	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
19	火	通常練習	郷土料理講習会、チャレンジテスト	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
20	水	フィジカルトレーニング	天工RD、小学生への読み聞かせ	第2グラウンド	16:20	～	17:30	1:10
21	木	ボトムアップDAY	クラスマッチ、タイピング	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
22	金	通常練習	終業式、長距離走大会追走	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
23	土	練習試合	第二種電気工事士技能試験、vs秀岳館	錦島グラウンド	8:00	～	17:00	9:00
24	日	練習試合	vs未定	錦島グラウンド	8:00	～	17:00	9:00
25	月	休養日				～		
26	火	練習試合	vs未定	錦島グラウンド	8:00	～	17:00	9:00
27	水	練習試合	天工RD、vs未定	錦島グラウンド	13:00	～	17:00	4:00
28	木	大掃除		第2グラウンド	9:00	～	13:00	4:00
29	金	休養日				～		
30	土	休養日	1/13から新人戦です。			～		
31	日	休養日	各自、自主練しましょう。			～		

休養日計画	7日	活動時間計画	105:50
-------	----	--------	--------