

別紙 4

令和5年度 1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 | 月 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 2 | 火 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 3 | 水 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 4 | 木 | 休養日 | 仕事始め | | | ～ | | |
| 5 | 金 | 休養日 | 職員会議、研修 | | | ～ | | |
| 6 | 土 | 通常練習 | | 学校 | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 7 | 日 | 通常練習 | | 学校 | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 8 | 月 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 9 | 火 | 筋力トレーニング | 始業式 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 10 | 水 | 通常練習 | | 学校 | 16:00 | ～ | 17:00 | 1:00 |
| 11 | 木 | 通常練習 | | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 12 | 金 | 筋力トレーニング | | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 13 | 土 | 通常練習 | | 学校 | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 14 | 日 | 通常練習 | | 学校 | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 15 | 月 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 16 | 火 | 筋力トレーニング | 1年修学旅行 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 17 | 水 | 通常練習 | 1年修学旅行 | 学校 | 16:00 | ～ | 17:00 | 1:00 |
| 18 | 木 | 通常練習 | 1年修学旅行 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 19 | 金 | 筋力トレーニング | 1年修学旅行 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 20 | 土 | 通常練習 | | 学校 | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 21 | 日 | 通常練習 | | 学校 | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 22 | 月 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 23 | 火 | 筋力トレーニング | 2年修学旅行 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 24 | 水 | 通常練習 | 2年修学旅行 | 学校 | 16:00 | ～ | 17:00 | 1:00 |
| 25 | 木 | 通常練習 | 2年修学旅行 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 26 | 金 | 筋力トレーニング | 2年修学旅行 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 27 | 土 | 通常練習 | | 学校 | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 28 | 日 | 筋力トレーニング | | 学校 | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 29 | 月 | 通常練習 | | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 30 | 火 | 休養日 | 学年末考査1週間前 | | | ～ | | |
| 31 | 水 | 休養日 | 学年末考査1週間前 | | | ～ | | |

| | | | |
|-------|-----|--------|-------|
| 休養日計画 | 10日 | 活動時間計画 | 47:00 |
|-------|-----|--------|-------|