

令和6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	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00	
2	月	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00	
3	火	筋力トレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00	
4	水	休養日			～			
5	木	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00	
6	金	筋力トレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00	
7	土	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00	
8	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00	
9	月	通常練習	代休(長距離走大会)	学校	9:00	～	12:00	3:00
10	火	休養日			～			
11	水	筋力トレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00	
12	木	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00	
13	金	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00	
14	土	筋力トレーニング	長距離走大会	学校	14:00	～	16:00	2:00
15	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00	
16	月	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00	
17	火	筋力トレーニング	1年修学旅行	学校	16:30	～	18:30	2:00
18	水	休養日	1年修学旅行		～			
19	木	通常練習	1年修学旅行	学校	16:30	～	18:30	2:00
20	金	筋力トレーニング	1年修学旅行	学校	16:30	～	18:30	2:00
21	土	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00	
22	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00	
23	月	筋力トレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00	
24	火	通常練習	終業式	学校	13:30	～	16:30	3:00
25	水	休養日			～			
26	木	休養日			～			
27	金	休養日	仕事納め		～			
28	土	休養日			～			
29	日	休養日			～			
30	月	休養日			～			
31	火	休養日			～			

休養日計画	10日	活動時間計画	50:00
-------	-----	--------	-------