

令和7年度

6月

活動計画

部活動名【 ハンドボール部 】

| 日 | 曜 | 練習内容等 (公式戦・練習試合等) | | 場所 | 活動時間 | | | 計 |
|----|---|----------------------|------|----------|-------|---|-------|------|
| 1 | 日 | 公式戦 | 高校総体 | 鹿本体育館 | | ～ | | |
| 2 | 月 | 公式戦 | 高校総体 | 山鹿市総合体育館 | | ～ | | |
| 3 | 火 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 4 | 水 | 練習 | | 学校 | 16:10 | ～ | 17:00 | 0:50 |
| 5 | 木 | 練習 | | 学校 | 16:10 | ～ | 18:00 | 1:50 |
| 6 | 金 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 7 | 土 | 練習 | | 学校 | 11:00 | ～ | 14:00 | 3:00 |
| 8 | 日 | 練習 | | 学校 | 7:30 | ～ | 11:00 | 3:30 |
| 9 | 月 | 練習 | | 学校 | 16:10 | ～ | 18:00 | 1:50 |
| 10 | 火 | 練習 | | 学校 | 17:30 | ～ | 19:30 | 2:00 |
| 11 | 水 | 練習 | | 学校 | 16:10 | ～ | 17:00 | 0:50 |
| 12 | 木 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 13 | 金 | 練習 | | 学校 | 17:30 | ～ | 19:30 | 2:00 |
| 14 | 土 | 練習 | | 学校 | 14:00 | ～ | 17:30 | 3:30 |
| 15 | 日 | 練習 | | 学校 | 13:00 | ～ | 17:00 | 4:00 |
| 16 | 月 | 練習 | | 学校 | 16:10 | ～ | 18:00 | 1:50 |
| 17 | 火 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 18 | 水 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 19 | 木 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 20 | 金 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 21 | 土 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 22 | 日 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 23 | 月 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 24 | 火 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 25 | 水 | 休養日 | | | | ～ | | |
| 26 | 木 | 練習 | | 学校 | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |
| 27 | 金 | 練習 | | 学校 | 17:30 | ～ | 19:30 | 2:00 |
| 28 | 土 | 練習 | | 学校 | 7:30 | ～ | 11:00 | 3:30 |
| 29 | 日 | 練習 | | 学校 | 13:00 | ～ | 17:00 | 4:00 |
| 30 | 月 | 休養日 | | | | ～ | | |
| | | | | | | | | |

| | | | |
|-------|-----|--------|-------|
| 休養日計画 | 13日 | 活動時間計画 | 37:40 |
|-------|-----|--------|-------|