

## 別紙 4

令和7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	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
2	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
3	水	休養日				～		
4	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
5	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
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	通常練習	代休(長距離走大会)	学校	9:00	～	12:00	3:00
9	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
10	水	休養日				～		
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	校内長距離走大会	学校	15:00	～	17:00	2:00
14	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
15	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
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	休養日	1年修学旅行			～		
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	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
23	火	筋力トレーニング	クラスマッチ	学校	16:30	～	18:30	2:00
24	水	通常練習	終業式	学校	14:00	～	17:00	3:00
25	木	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
26	金	筋力トレーニング		学校	9:00	～	12:00	3:00
27	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
28	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
29	月	休養日				～		
30	火	休養日				～		
31	水	休養日				～		

休養日計画	6日	活動時間計画	61:00
-------	----	--------	-------