

別紙 4

令和7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	木	休養日			～		
2	金	休養日			～		
3	土	休養日			～		
4	日	休養日			～		
5	月	休養日			～		
6	火	休養日			～		
7	水	休養日	職員会議		～		
8	木	通常練習	始業式	学校	16:30	～ 18:30	2:00
9	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00
10	土	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00
11	日	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00
12	月	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00
13	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00
14	水	休養日			～		
15	木	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00
16	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00
17	土	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00
18	日	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00
19	月	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00
20	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00
21	水	休養日			～		
22	木	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00
23	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00
24	土	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00
25	日	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00
26	月	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00
27	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～ 18:30	2:00
28	水	通常練習		学校	16:00	～ 17:00	1:00
29	木	通常練習		学校	16:30	～ 18:30	2:00
30	金	休養日	前期選抜準備		～		
31	土	通常練習		学校	9:00	～ 12:00	3:00

休養日計画	10日	活動時間計画	49:00
-------	-----	--------	-------