

## 別紙 4

令和7年度 1月 活動計画  
部活動名【 ボクシング部 】

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	冬休み			～		
2	金	休養日	冬休み			～		
3	土	休養日	冬休み			～		
4	日	休養日	冬休み			～		
5	月	休養日	冬休み			～		
6	火	休養日	冬休み			～		
7	水	休養日	冬休み			～		
8	木	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
9	金	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
10	土	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	9:00	～	12:00	3:00
11	日	休養日				～		
12	月	休養日				～		
13	火	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
14	水	ロードワーク	ロードワーク	天草工業体育館	16:00	～	17:00	1:00
15	木	ジムワーク	実践練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
16	金	ジムワーク	実践練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
17	土	合同スパーリング	強化練習会	熊本農業高校	9:00	～	15:00	6:00
18	日	休養日				～		
19	月	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
20	火	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
21	水	ロードワーク	ロードワーク	天草工業体育館	16:00	～	17:00	1:00
22	木	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
23	金	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
24	土	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	9:00	～	12:00	3:00
25	日	休養日				～		
26	月	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
27	火	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
28	水	ロードワーク	ロードワーク	天草工業体育館	16:00	～	17:00	1:00
29	木	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	16:00	～	18:00	2:00
30	金	休養日				～		
31	土	ジムワーク	基本練習	天草工業体育館	9:00	～	12:00	3:00

休養日計画	12日	活動時間計画	42:00
-------	-----	--------	-------