

部活動月間計画

2019 年

7 月

男子ハンドボール部

部

日	曜	活 動 内 容										
		活動	朝練	開始	終了	準備移動等(分)	活動時間 休業日(分)	活動時間 課業日(分)	休養日及び 割振り日	内容	場所	対戦相手等
1	月	OFF							休養日			
2	火	OFF							休養日			
3	水	○		16:30	18:15	30		75		練習	戸塚中	
4	木	○		16:30	18:15	30		75		練習	戸塚中	
5	金	○		16:30	18:15	30		75		練習	戸塚中	
6	土	OFF							休養日	練習	戸塚中	
7	日	○		8:30	12:00	30	180			練習	戸塚中	
8	月	OFF							休養日			
9	火	○		16:30	18:15	30		75		練習	戸塚中	
10	水	OFF							休養日			
11	木	○		16:30	18:15	30		75		練習	戸塚中	
12	金	○		16:30	18:15	30		75		練習	戸塚中	
13	土	AM		8:30	12:00	30	180					
14	日	OFF							休養日			
15	月	AM		8:30	12:00	30	180			練習試合	戸塚中	
16	火	○		16:00	18:15	30		105		練習	戸塚中	
17	水	○		16:00	18:15	30		105		練習	戸塚中	
18	木	○		15:00	17:30	30		120		練習	戸塚中	
19	金	OFF							休養日			
20	土	AM		8:30	12:00	30	180			練習	戸塚中	県大会前調整
21	日	AM		8:30	12:00	30	180			練習	戸塚中	
22	月	OFF							休養日			20日の振休
23	火	AM		9:00	12:00	30	180			県学総大会	サイデン化学アリーナ	
24	水	AM		9:00	12:00	30	180			県学総大会	サイデン化学アリーナ	
25	木	OFF							休養日			
26	金	AM		9:00	12:00	30	180			県学総大会	エイトアリーナ	
27	土	AM		9:00	12:00	30	180			県学総大会	サイデン化学アリーナ	
28	日	AM		9:00	12:00	30	180			練習	戸塚中	
29	月	AM		9:00	12:00	30	180			練習	戸塚中	
30	火	AM		9:00	12:00	30	180			県学総大会	三郷総合体育館	
31	水	OFF							休養日			
活動平均時間(分)							180	87	実績確認		月	日