

## 部活動月間計画

2019 年

10

月

男子バレーボール

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	火	○				30		120			体育室	
2	水	○				120		120		大会	西スポーツセンター	
3	木	○				120		120		大会	西スポーツセンター	
4	金	OFF								休養日		
5	土	○		8:00	17:00	240	180			練習試合	未定	
6	日	OFF										
7	月	○				30		120			体育室	2年1隊OFF
8	火	○				40		120			綾瀬小	
9	水	○				40		120			戸塚体育館	1年のみ
10	木	OFF								休養日		
11	金	○				30		120			体育室	1年のみ
12	土	OFF								休養日		
13	日	○		14:00	18:00	30	180				体育室	
14	月	○		8:00	11:00	30	180				体育室	
15	火	OFF								休養日		
16	水	○				30		120			体育室	
17	木	○				40		120			戸塚体育館	
18	金	○				40		120			綾瀬小	
19	土	OFF								休養日		
20	日	○		11:00	14:00	30	180				体育室	
21	月	OFF								休養日		
22	火	OFF								休養日		
23	水	OFF								休養日		
24	木	OFF								休養日		
25	金	OFF								休養日		
26	土	OFF								休養日		
27	日	OFF								休養日		
28	月	OFF								休養日		
29	火	OFF								休養日		
30	水	○		14:00	18:00	30	180					
31	木	○				30		120				
活動平均時間(分)						180	120	実績確認		月	日	