

部活動月間計画

2019 年

9

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 | 日 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 2 | 月 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 3 | 火 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 綾瀬小 | |
| 4 | 水 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 戸塚体育館 | |
| 5 | 木 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 綾瀬小 | |
| 6 | 金 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 体育室 | |
| 7 | 土 | ○ | | 8:00 | 13:00 | 60 | 180 | | | 練習試合 | 越谷西中 | |
| 8 | 日 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 9 | 月 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 10 | 火 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 戸塚体育館 | |
| 11 | 水 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 体育室 | |
| 12 | 木 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 戸塚体育館 | |
| 13 | 金 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 14 | 土 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 15 | 日 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 16 | 月 | ○ | | | | 30 | 180 | | | 練習 | 体育室 | |
| 17 | 火 | ○ | | | | 30 | 180 | | | 練習 | 体育室 | |
| 18 | 水 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 綾瀬小 | |
| 19 | 木 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 体育室 | |
| 20 | 金 | OFF | | | | 30 | | 120 | 休養日 | | | |
| 21 | 土 | ○ | | 8:00 | 17:00 | 120 | 180 | | | 練習試合 | 大谷中 | |
| 22 | 日 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 23 | 月 | ○ | | 13:00 | 18:00 | 100 | 180 | | | 練習 | 戸田中 | |
| 24 | 火 | OFF | | | | | | | 休養日 | | | |
| 25 | 水 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 体育室 | |
| 26 | 木 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 綾瀬小 | |
| 27 | 金 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 体育室 | |
| 28 | 土 | ○ | | | | 120 | 180 | | | 大会 | 西スポ | |
| 29 | 日 | ○ | | | | 30 | 180 | | | 練習 | 体育室 | 10/4(金)に振替 |
| 30 | 月 | ○ | | | | 30 | | 120 | | 練習 | 外練 | |
| 活動平均時間(分) | | | | | | 180 | 120 | 実績確認 : 月 日 : | | | | |