

部活動月間計画

2019 年

7

月

女子バレーボール

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	月	OFF							休養日			
2	火	OFF							休養日			
3	水	○				20		120		練習	体育室	
4	木	○				30		120		練習	戸塚体育館	
5	金	OFF							休養日			7月6日分のOFF
6	土	PM		11:00	13:00	20		120		練習	体育室	
7	日	PM		14:00	17:00	20		180		練習	体育室	
8	月	○						120		練習	外練	
9	火	○				20		120		練習	体育室	
10	水	OFF							休養日			
11	木	○				20		120		練習	外練	
12	金	○				20		120		練習	戸塚体育館	
13	土	○		8:00	11:00	20		180		練習	体育室	
14	日	OFF							休養日			
15	月	○		14:00	17:00	20		180		練習	体育室	
16	火	○				20		120		練習	外練	
17	水	○				30		120		練習	戸塚体育館	
18	木	○				30		120		練習	綾瀬小	
19	金	OFF							休養日			
20	土	○		8:00	11:00	20		180		練習	体育室	
21	日	OFF							休養日			
22	月	○		14:00	17:00	20		180		練習	体育室	
23	火	○		8:00	11:00	20		180		練習	体育室	
24	水	○		11:00	14:00	20		180		練習	体育室	
25	木	○		14:00	17:00	20		180		練習	体育室	
26	金	OFF							休養日			
27	土	○		11:00	14:00	20		180		練習	体育室	
28	日	OFF							休養日			
29	月	1日		9:00	17:00	240		240		練習試合	上尾方面	上尾瓦葺中 他
30	火	AM		8:00	13:00	60		180		その他	未定	スポーツ教室
31	水	PM		14:00	17:00	20		180		練習	体育室	
活動平均時間(分)					180	120	実績確認		月	日		