

部活動月間計画

2023 年

1 月

男子卓球

部

| 日  | 曜 | 活 動 内 容 |    |           |       |          |            |            |                |    |            | 場所 | 対戦相手等 |
|----|---|---------|----|-----------|-------|----------|------------|------------|----------------|----|------------|----|-------|
|    |   | 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 |            |    |       |
| 1  | 日 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 2  | 月 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 3  | 火 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 4  | 水 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 5  | 木 | ○       |    | 8:00      | 11:00 | 30       |            | 150        |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 6  | 金 | ○       |    | 8:00      | 11:00 | 30       |            | 150        |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 7  | 土 | ○       |    | 8:00      | 11:00 | 30       |            | 150        |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 8  | 日 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 9  | 月 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 10 | 火 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 11 | 水 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 12 | 木 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 13 | 金 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 14 | 土 | ○       |    | 8:00      | 11:00 | 30       |            | 150        |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 15 | 日 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 16 | 月 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 17 | 火 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 18 | 水 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 19 | 木 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 20 | 金 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 21 | 土 | ○       |    | 8:00      | 11:00 | 30       |            | 150        |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 22 | 日 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 23 | 月 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 24 | 火 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 25 | 水 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 26 | 木 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 27 | 金 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 28 | 土 | ○       |    | 8:00      | 11:00 | 30       |            | 150        |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 29 | 日 | OFF     |    |           |       |          |            |            | 休養日            |    |            |    |       |
| 30 | 月 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
| 31 | 火 | ○       |    | 16:30     | 17:00 | 30       |            |            |                | 練習 | 体育館・ランチルーム |    |       |
|    |   |         |    | 活動平均時間(分) |       | #DIV/0!  | 50         |            | 実績確認 : 月 18日 : |    |            |    |       |