

## 部活動月間計画

2020年

8

月

男子ソフトテニス

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	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート		
2	日	OFF								休養日			
3	月	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
4	火	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
5	水	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
6	木	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
7	金	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
8	土	OFF								休養日			
9	日	AM		9:00	15:00	180	180			練習試合	杉戸中	杉戸中、新座第三中	
10	月	AM		9:00	15:00	180	180			練習試合	杉戸広島中	杉戸広島中、吉川中央中	
11	火	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
12	水	OFF								休養日			
13	木	OFF								休養日			
14	金	OFF								休養日			
15	土	OFF								休養日			
16	日	OFF								休養日			
17	月	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
18	火	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
19	水	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
20	木	OFF								休養日			
21	金	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
22	土	OFF								休養日			
23	日	OFF								休養日			
24	月	○		15:20	17:20	20		160		練習	里コート		
25	火	○		16:20	18:15	20		155		練習	里コート		
26	水	○		16:20	18:15	20		155		練習	里コート		
27	木	○		16:20	18:15	20		155		練習	里コート		
28	金	OFF								休養日			
29	土	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート		
30	日	OFF								休養日			
31	月	OFF								休養日			
活動平均時間(分)						178.5714	156	実績確認					月 日