

部活動月間計画

2020年

11

月

女子ソフトテニス

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	日	AM		7:00	16:00	360	180			練習試合	川口西中学校	川口西		
2	月	OFF							休養日					
3	火	AM		7:00	16:00	360	180			練習試合	草加中学校	草加・仲町		
4	水	○		15:00	17:50	50		120		練習	里コート			
5	木	○		15:00	17:50	50		120		練習	里コート			
6	金	○		15:00	17:50	50		120		練習	里コート			
7	土	OFF												
8	日	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	和光第二中	和光第二中		
9	月	○		15:20	17:50	50		100		練習	里コート			
10	火	OFF							休養日					
11	水	○		15:00	17:50	50		120		練習	里コート			
12	木	○		15:00	17:50	50		120		練習	里コート			
13	金			15:00	17:50	50		120		練習	里コート			
14	土	OFF							休養日					
15	日	1日		7:00	16:00	360	180			大会	新人戦代替大会	川口南中		
16	月	○		15:20	17:20	30		90		練習	里コート			
17	火	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート			
18	水	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート			
19	木	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート			
20	金	OFF							休養日					
21	土	OFF							休養日					
22	日	AM		7:00	13:00	270	90			練習試合	草加両新田	両新田		
23	月	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	未定			
24	火	OFF							休養日					
25	水	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート	AはOFF		
26	木	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート	BはOFF		
27	金	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート	BはOFF		
28	土	AM		8:00	11:00	30	150			練習	里コート	BはOFF		
29	日	1日		7:00	16:00	360	180			大会	クラブ対抗戦	Aのみ参加		
30	月	OFF							休養日					
1	火	OFF							休養日					
活動平均時間(分)						165	84	実績確認					月	日