

## 部活動月間計画

2020年

11

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	日	OFF											
2	月	OFF											
3	火	○		8:00	15:00	240	180			練習試合	岸川中	岸川中	
4	水	○		15:00	17:50	20		150		練習	里コート		
5	木	○		15:00	17:50	20		150		練習	里コート		
6	金	○		15:00	17:50	20		150		練習	里コート		
7	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート		
8	日	1日		8:00	17:00	360	180			大会	青木公園		
9	月	○		15:00	17:50	20		150		練習	里コート		
10	火	OFF							休養日				
11	水	○		15:00	17:50	20		150		練習	里コート		
12	木	○		15:00	17:50	20		150		練習	里コート		
13	金	○		15:00	17:50	20		150		練習	里コート		
14	土	AM		8:00	13:00	120	180			練習	里コート		
15	日	OFF							休養日				
16	月	○		15:00	17:20	20		150		練習	里コート		
17	火	○		16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
18	水	○		16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
19	木	○		16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
20	金	OFF							休養日				
21	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート		
22	日	OFF							休養日				
23	月	OFF							休養日				
24	火	OFF							休養日				
25	水	○		16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
26	木	OFF											
27	金	OFF											
28	土	OFF											
29	日	OFF											
30	月	OFF											
1	火												
活動平均時間(分)						172	113	実績確認					月 日