

## 部活動月間計画

2020 年

11

月

男子卓球

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<br>休業日(分) | 活動時間<br>課業日(分) | 休養日及び<br>割振り日 | 内容   | 場所      | 対戦相手等     |
| 1         | 日 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 2         | 月 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 3         | 火 | AM      |    | 8:30  | 12:00 | 30       | 180            |                |               | 練習   | 体育館     |           |
| 4         | 水 | ○       |    | 14:30 | 16:30 | 30       |                | 90             |               | 練習   | ランチルーム  |           |
| 5         | 木 | ○       |    | 14:30 | 16:30 | 30       |                | 90             |               | 練習   | 体育館     |           |
| 6         | 金 | ○       |    | 14:30 | 16:30 | 30       |                | 90             |               | 練習   | 体育館     |           |
| 7         | 土 | AM      |    | 8:30  | 12:00 | 30       | 180            |                |               | 練習   | 体育館     | 東中学校      |
| 8         | 日 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 9         | 月 | ○       |    | 15:30 | 17:30 | 30       |                | 90             |               | 練習   | ランチルーム  |           |
| 10        | 火 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 11        | 水 | ○       |    | 14:30 | 16:30 | 30       |                | 90             |               | 練習   | ランチルーム  |           |
| 12        | 木 | ○       |    | 14:30 | 16:30 | 30       |                | 90             |               | 練習   | 体育館     |           |
| 13        | 金 | ○       |    | 14:30 | 16:30 | 30       |                | 90             |               | 練習   | 体育館     |           |
| 14        | 土 | AM      |    | 8:30  | 12:00 | 30       | 180            |                |               | 練習   | 十二月田中学校 | 十二月田中     |
| 15        | 日 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 16        | 月 | ○       |    | 15:30 | 17:00 | 30       |                | 60             |               | 練習   | ランチルーム  |           |
| 17        | 火 | ○       |    | 16:00 | 17:00 | 30       |                | 30             |               | 練習   | ランチルーム  |           |
| 18        | 水 | ○       |    | 16:00 | 17:00 | 30       |                | 30             |               | 練習   | ランチルーム  |           |
| 19        | 木 | ○       |    | 16:00 | 17:00 | 30       |                | 30             |               | 練習   | 体育館     |           |
| 20        | 金 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 21        | 土 | AM      |    | 8:30  | 12:00 | 30       | 180            |                |               | 練習   | 川口市立高校  | 川口市立高校    |
| 22        | 日 | AM      |    | 8:30  | 12:00 | 30       | 180            |                |               | 練習   | 体育館     | 北、大相模、富士中 |
| 23        | 月 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 24        | 火 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 25        | 水 | ○       |    | 16:00 | 17:00 | 30       |                | 30             |               | 練習   | ランチルーム  |           |
| 26        | 木 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 27        | 金 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 28        | 土 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 29        | 日 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 30        | 月 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 1         | 火 | OFF     |    |       |       |          |                |                | 休養日           |      |         |           |
| 活動平均時間(分) |   |         |    |       |       |          | 180            | 68             |               | 実績確認 | 月 日     |           |