

部活動月間計画

2020 年

11 月

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
1	日	OFF							休養日		
2	月	OFF							休養日		
3	火	AM		8:30	12:00	30	180	X		練習	体育館
4	水	○		14:30	16:30	30	X	90		練習	ランチルーム
5	木	○		14:30	16:30	30	X	90		練習	体育館
6	金	○		14:30	16:30	30	X	90		練習	体育館
7	土	AM		8:30	12:00	30	180	X		練習	体育館 東中学校
8	日	OFF							休養日		
9	月	○		15:30	17:30	30	X	90		練習	ランチルーム
10	火	OFF							休養日		
11	水	○		14:30	16:30	30	X	90		練習	ランチルーム
12	木	○		14:30	16:30	30	X	90		練習	体育館
13	金	○		14:30	16:30	30	X	90		練習	体育館
14	土	AM		8:30	12:00	30	180	X		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	X	60		練習	ランチルーム
17	火	○		16:00	17:00	30	X	30		練習	ランチルーム
18	水	○		16:00	17:00	30	X	30		練習	ランチルーム
19	木	○		16:00	17:00	30	X	30		練習	体育館
20	金	OFF							休養日		
21	土	AM		8:30	12:00	30	180	X		練習	川口市立高校 川口市立高校
22	日	AM		8:30	12:00	30	180	X		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	X	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