

部活動月間計画

2020年

12

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	火	OFF								休養日				
2	水	OFF								休養日				
3	木	OFF								休養日				
4	金	○		15:20	17:20	30		90		練習	里コート			
5	土	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	くまがやドーム	BはOFF		
6	日	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	鴻巣上谷運動公園			
7	月	○		15:20	17:20	30		90		練習	里コート			
8	火	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート	AはOFF(5日代休)		
9	水	○		15:20	17:20	30		90		練習	里コート			
10	木	○		15:20	17:20	30		90		練習	里コート			
11	金	○		15:20	17:20	30		90		練習	里コート			
12	土	1日		7:00	16:00	360	180			大会	川口南中	新人戦代替大会		
13	日	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	鴻巣上谷運動公園			
14	月	○		15:20	17:20	30		90		練習	里コート			
15	火	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート	大会メンバーOFF		
16	水	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート			
17	木	OFF								休養日				
18	金	○		16:20	17:20	15		45		練習	里コート			
19	土	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	鴻巣上谷運動公園	BはOFF		
20	日	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	戸田市立笹目中			
21	月	OFF								休養日			24日の代休	
22	火	○		15:20	17:20	30		90		練習	里コート	AはOFF(19日代休)		
23	水	○		14:20	17:20	60		120		練習	里コート			
24	木	○		13:00	16:00	60		120		練習	里コート			
25	金	1日		7:00	16:00	360	180			大会	川口南中	新人戦代替大会		
26	土	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	未定	未定		
27	日	1日		7:00	16:00	360	180			大会	川口南中	ひまわり杯		
28	月	1日		7:00	16:00	360	180			練習試合	未定	未定		
29	火	OFF								休養日				
30	水	OFF								休養日				
31	木	OFF								休養日				
活動平均時間(分)						180	81	実績確認					月	日