

部活動月間計画

2020 年

12 月

女子バスケットボール

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	○	×	15:00	17:20	30	×	110		練習	本校	
5	土	OFF	×				×	×				
6	日	PM	×	12:00	17:20	140	180	×		練習試合	東浦和	東浦和
7	月	OFF	×				×	×	休養日			
8	火	○	×	16:00	17:20	30	×	50		練習	本校	
9	水	○	×	15:00	17:20	30	×	110		練習	本校	
10	木	○	×	15:00	17:20	30	×	110		練習	本校	
11	金	○	×	15:00	17:20	30	×	110		練習	本校	
12	土	OFF	×				×	×	休養日			
13	日	AM	×	7:00	13:00	150	180	×		練習試合	蕨一	蕨一、田島
14	月	○	×	15:00	17:20	30	×	110		練習	本校	
15	火	○	×	16:00	17:20	30	×	50		練習	本校	
16	水	○	×	16:00	17:20	30	×	50		練習	本校	
17	木	OFF	×				×	×	休養日			
18	金	○	×	16:00	17:20	30	×	50		練習	本校	
19	土	○	×	8:00 12:30	13:00 17:20	120 110	180 180	×		大会 練習試合	東中 本校	岸川 上青木
20	日	AM	×	8:30	13:00	90	180	×		練習試合	川口高校	川口高校、常盤中
21	月	○	×	15:00	17:20	30	×	110		練習	本校	
22	火	○	×	14:00	16:00	30	×	90		練習	本校	
23	水	○	×	14:00	16:00	30	×	90		練習	本校	
24	木	OFF	×				×	×	休養日			
25	金	OFF	×				×	×	休養日			
26	土	PM	×	13:00	17:00	60	180	×		練習	本校	
27	日	AM	×	7:30	12:30	120	180	×		大会	本校	西
28	月	AM	×	8:00	12:00	60	180	×		練習	本校	
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	86.66667	実績確認 月 日				