

部活動月間計画

2020年

12

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	火	OFF							休養日				
2	水	OFF							休養日				
3	木	OFF							休養日				
4	金	○		15:20	17:20	20		100		練習	里コート		
5	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート		
6	日	OFF							休養日				
7	月	OFF							休養日				
8	火	○		16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
9	水	○		15:20	17:20	20		40		練習	里コート		
10	木	○		15:20	17:20	20		40		練習	里コート		
11	金	○		15:20	17:20	20		40		練習	里コート		
12	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート		
13	日	OFF							休養日				
14	月	○		15:20	17:20	20		100		練習	里コート		
15	火	○		16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
16	水	○		16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
17	木	OFF							休養日				
18	金	○		16:20	17:20	20		40		練習	里コート		
19	土	1日		7:00	16:00	360	180			大会	南中	新人戦代替大会	
20	日	OFF							休養日				
21	月	OFF							休養日				
22	火	○		15:20	17:20	20		100		練習	里コート		
23	水	○		14:20	17:20	60		120		練習	里コート		
24	木	○		11:20	14:20	60		120		練習	里コート		
25	金	1日		7:00	16:00	360	180			大会	南中	新人戦代替大会	
26	土	1日		7:00	16:00	360	180			大会	南中	新人戦代替大会	
27	日	1日		7:00	16:00	360	180			練習	里コート		
28	月	1日		7:00	16:00	360	180			練習	里コート		
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)						174.2857	68	実績確認					月 日