

部活動月間計画

2020年

12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	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	○		16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	体育館	
5	土	AM		8:30	12:00	30	180	<del>30</del>		練習試合	大宮南中	Aチーム
6	日	AM		8:30	12:00	30	180	<del>30</del>		練習試合	川口北高	Bチーム
7	月	OFF								休養日		
8	火	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	体育館	
9	水	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	ランチルーム	
10	木	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	体育館	
11	金	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	体育館	
12	土	AM		8:30	12:00	30	180	<del>30</del>		練習試合	青木中	Aチーム
13	日	1日		8:30	16:00	30	450	<del>30</del>		大会	芝スポーツセンター	選手のみ
14	月	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	ランチルーム	
15	火	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	ランチルーム	
16	水	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	ランチルーム	
17	木	OFF								休養日		
18	金	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	体育館	
19	土	PM		12:30	16:00	30	180	<del>30</del>		練習試合	草加南高	Aチーム
20	日	AM		8:30	12:00	30	180	<del>30</del>		練習試合	里中学校	戸塚西中、幸並中
21	月	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	ランチルーム	
22	火	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	体育館	
23	水	○	○	16:00	17:00	30	<del>30</del>	30		練習	ランチルーム	
24	木	OFF								休養日		
25	金	AM		8:30	12:00	30	180	<del>30</del>		練習	体育館	
26	土	AM		8:30	12:00	30	180	<del>30</del>		練習	ランチルーム	
27	日	1日		8:30	16:00	30	450	<del>30</del>		大会	芝スポーツセンター	選手のみ
28	月	AM		8:30	12:00	30	180	<del>30</del>		練習	ランチルーム	
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)						234	30	実績確認				
										月	日	