

部活動月間計画

2022 年

10

月

女子ソフトテニス

部

日	曜	活 動 内 容										対戦相手等
		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	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート	B
2	日	1日		8:00	16:00	300	180			練習試合	川崎菅	A
3	月	○		15:00	18:00	60		120		練習	里コート	
4	火	OFF							休養日			
5	水	○		16:00	18:00	20		100		練習	里コート	
6	木	○		16:00	18:00	20		100		練習	里コート	
7	金	○		16:00	18:00	20		100		練習	里コート	
8	土	OFF							休養日			
9	日	OFF							休養日			
10	月	OFF							休養日			
11	火	OFF							休養日			
12	水	OFF							休養日			
13	木	OFF							休養日			
14	金	OFF							休養日			
15	土	OFF							休養日			
16	日	OFF							休養日			
17	月	OFF							休養日			
18	火	OFF							休養日			
19	水	○		16:00	17:30	20		100		練習	里コート	
20	木	OFF							休養日			
21	金	○		16:00	17:30	20		100		練習	里コート	
22	土	1日		8:00	16:00	300	180			練習試合	里コート	西、青柳
23	日	OFF							休養日			
24	月	○		15:00	17:30	60		120		練習	里コート	
25	火	○		16:00	17:30	20		100		練習	里コート	
26	水	○		16:00	17:30	20		100		練習	里コート	
27	木	○		16:00	17:30	20		100		練習	里コート	
28	金	OFF							休養日			
29	土	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート	
30	日	OFF							休養日			
31	月	○		15:00	17:30	30		120		練習	里コート	
活動平均時間(分)							175	105		実績確認	月 日	

部活動月間計画

2022 年

10

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	土	AM		8:00	11:00	20	160			練習	里コート	B
2	日	1日		8:00	16:00	300	180			練習試合	川崎菅	A.
3	月	○		15:00	18:00	60		120		練習	里コート	
4	火	OFF							休養日			
5	水	○		16:00	18:00	20		100		練習	里コート	
6	木	○		16:00	18:00	20		100		練習	里コート	
7	金	○		16:00	18:00	20		100		練習	里コート	
8	土	OFF							休養日			
9	日	AM		9:00	13:00	60	180			練習試合	川口市立	
10	月	OFF							休養日			
11	火	OFF							休養日			
12	水	OFF							休養日			
13	木	OFF							休養日			
14	金	OFF							休養日			
15	土	OFF							休養日			
16	日	OFF							休養日			
17	月	OFF							休養日			
18	火	OFF							休養日			
19	水	○		16:00	17:30	20		70		練習	里コート	
20	木	OFF							休養日			
21	金	○		16:00	17:30	20		70		練習	里コート	
22	土	OFF							休養日			
23	日	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート	
24	月	○		15:00	17:30	30		120		練習	里コート	
25	火	○		16:00	17:30	20		70		練習	里コート	
26	水	○		16:00	17:30	20		70		練習	里コート	
27	木	○		16:00	17:30	20		70		練習	里コート	
28	金	OFF		16:00	17:30	20		70		練習	里コート	
29	土	OFF							休養日			
30	日	AM		8:00	12:00	60	180			練習	里コート	
31	月	○		15:00	17:30	30		120		練習	里コート	
活動平均時間(分)							176	90		実績確認	月 日	