

様式1

2022 年 1 月活動計画

柔道 部

今月の目標 体力向上

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	土			0:00			0:00	休養日	
2	日			0:00			0:00	休養日	
3	月			0:00			0:00	休養日	
4	火	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00	皆野中 通常練習	
5	水	8:00	16:00	8:00	8:00	16:00	8:00	県立武道館 県強化練習会	
6	木			0:00			0:00		
7	金			0:00			0:00	休養日	
8	土	8:00	12:00	4:00			0:00	鹿野町民武道館 郡市強化練習会	
9	日			0:00			0:00		
10	月			0:00			0:00	休養日	
11	火			0:00			0:00	休養日	
12	水	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
13	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
14	金			0:00			0:00	休養日	
15	土	8:00	12:00	4:00			0:00	行田進修館高校 合同練習	
16	日			0:00			0:00		
17	月	15:20	17:00	1:40			0:00	皆野中 通常練習	
18	火	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
19	水			0:00			0:00	休養日	
20	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
21	金	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
22	土	8:00	12:00	4:00			0:00	熊谷商業高校 合同練習	
23	日	9:00	16:00	7:00			0:00	栃木遠征 合同練習	
24	月			0:00			0:00	休養日	
25	火	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
26	水			0:00			0:00	休養日	
27	木	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
28	金	16:20	17:00	0:40			0:00	皆野中 通常練習	
29	土	8:00	12:00	4:00			0:00	松山高校 合同練習	
30	日			0:00			0:00		
31	月			0:00			0:00	休養日	
		合計		41:00	合計		11:00		