

様式1

2023

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	日			0:00			0:00	休養日	
2	月			0:00			0:00	休養日	
3	火			0:00			0:00	休養日	
4	水			0:00			0:00	休養日	
5	木	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
6	金	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
7	土	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市練習	
8	日			0:00			0:00		
9	月			0:00			0:00	休養日	
10	火			0:00			0:00	休養日	
11	水	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
12	木	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
13	金			0:00			0:00	休養日	
14	土	9:00	11:45	2:45			0:00	学校練習	
15	日			0:00			0:00		
16	月	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
17	火	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
18	水			0:00			0:00	休養日	
19	木	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
20	金	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
21	土	9:00	11:45	2:45			0:00	学校練習	
22	日			0:00			0:00		
23	月	15:20	17:00	1:40			0:00	学校練習	
24	火	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
25	水	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
26	木			0:00			0:00	休養日	
27	金	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
28	土	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市練習	
29	日			0:00			0:00		
30	月			0:00			0:00	休養日	
31	火	16:20	17:00	0:40			0:00	学校練習	
		合計		27:50	合計		0:00		