

様式1

2023 年 3 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	水			0:00			0:00	休養日	
2	木	16:20	17:30	1:10			0:00	学校練習	
3	金	16:20	17:30	1:10			0:00	学校練習	
4	土	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
5	日	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
6	月	15:20	17:30	2:10			0:00	学校練習	
7	火	16:20	17:30	1:10			0:00	学校練習	
8	水			0:00			0:00	休養日	
9	木			0:00			0:00	休養日	
10	金	16:20	17:30	1:10			0:00	学校練習	
11	土	9:00	16:00	7:00			0:00	北部地区強化練習会 児玉中	
12	日			0:00			0:00		
13	月	15:20	17:30	2:10			0:00	学校練習	
14	火			0:00			0:00	休養日	
15	水			0:00			0:00	休養日	
16	木	15:20	17:30	2:10			0:00	学校練習	
17	金	15:20	17:30	2:10			0:00	学校練習	
18	土			0:00			0:00		
19	日	8:00	11:30	3:30			0:00	郡市練習	
20	月	15:20	17:30	2:10			0:00	学校練習	
21	火	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市練習	
22	水	15:20	17:30	2:10			0:00	学校練習	
23	木	15:20	17:30	2:10			0:00	学校練習	
24	金			0:00			0:00		
25	土	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
26	日	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市練習	
27	月	13:00	16:00	3:00			0:00	郡市練習	
28	火			0:00			0:00	休養日	
29	水	8:00	12:00	4:00			0:00	郡市練習	
30	木			0:00			0:00		
31	金	9:00	11:30	2:30			0:00	学校練習	
		合計		55:20	合計		0:00		