

様式1

2023 年 7 月活動計画

剣道 部

今月の目標 全身全霊 ～体力や精神力のすべてを注ぎ込み、一生懸命取り組む～

| 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 | | | 0:00 | | | 0:00 | 休養日 | |
| 5 | 水 | | | 0:00 | | | 0:00 | 休養日 | |
| 6 | 木 | | | 0:00 | | | 0:00 | 休養日 | |
| 7 | 金 | 14:30 | 15:30 | 1:00 | | | 0:00 | 武道場/ミーティング | |
| 8 | 土 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 9 | 日 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 10 | 月 | | | 0:00 | | | 0:00 | 休養日 | |
| 11 | 火 | 15:30 | 17:30 | 2:00 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 12 | 水 | 15:30 | 17:30 | 2:00 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 13 | 木 | 15:30 | 17:30 | 2:00 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 14 | 金 | 15:30 | 17:30 | 2:00 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 15 | 土 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/合同稽古 | |
| 16 | 日 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 17 | 月 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 18 | 火 | 15:30 | 17:30 | 2:00 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 19 | 水 | 15:00 | 17:00 | 2:00 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 20 | 木 | | | 0:00 | | | 0:00 | 休養日 | |
| 21 | 金 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 22 | 土 | 9:00 | 15:00 | 6:00 | | | 0:00 | 榛名体育館/高崎市強化練習会 | |
| 23 | 日 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | 休養日 |
| 24 | 月 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 25 | 火 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 26 | 水 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 27 | 木 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 28 | 金 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| 29 | 土 | 8:30 | 15:00 | 6:30 | | | 0:00 | 埼玉県立武道館/県学総体(個人) | |
| 30 | 日 | | | 0:00 | | | 0:00 | 休養日 | |
| 31 | 月 | 9:00 | 11:30 | 2:30 | | | 0:00 | 武道場/通常稽古 | |
| | | 合計 | | 58:00 | 合計 | | 0:00 | | |