

女子バレーボール部 10月活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1日	木	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
2日	金	休		
3日	土	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
4日	日	半日		新人大会(区)
5日	月	休		
6日	火	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
7日	水	○	1時間程度	基礎練習、チーム練習
8日	木	○	1時間程度	基礎練習、チーム練習
9日	金	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
10日	土	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
11日	日	半日		新人大会(ブロック)
12日	月	休		
13日	火	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
14日	水	休		
15日	木	○		基礎練習、チーム練習
16日	金	休		
17日	土	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
18日	日	半日		新人大会(ブロック)
19日	月	休		
20日	火	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
21日	水	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
22日	木	休		
23日	金	○	1時間程度	基礎練習、チーム練習
24日	土	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
25日	日	半日		新人大会(ブロック)
26日	月	休		
27日	火	休		
28日	水	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
29日	木	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
30日	金	休		
31日	土	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習