

毎月の活動計画  
大田区立大森第三中学校

9月～3月活動計画  
トレーニング部

活動時間・活動場所

曜日	活動時間	活動場所	備考
日			
月	0.5	校庭	朝練
火			
水	0.5	校庭	朝練
木			
金	0.5	校庭	朝練
土	3	校庭	午後

↑数字を記入

↑活動場所を記入

↑言葉で記入

- ※ 定期試験前後1週間は、原則学校全体の部活動休養日とする。
- ※ 長期休業期間の活動計画は、別途公表する。

9月活動計画

トレーニング部

	曜日	【予定】活動時間	【実績】活動時間	活動場所	備考
9月1日	土	3	0	校庭	午後
9月2日	日	0	0		
9月3日	月	1	0	校庭	朝練
9月4日	火	0	0		
9月5日	水				中間考査1週間前
9月6日	木				
9月7日	金				
9月8日	土				
9月9日	日				
9月10日	月				
9月11日	火				
9月12日	水				中間考査1日目
9月13日	木	0	0		中間考査2日目
9月14日	金	0	0.5		区陸
9月15日	土	0	0.0		
9月16日	日	0	0.0		
9月17日	月	0	0.0		
9月18日	火	0	0.0		
9月19日	水	1	0.5	校庭	朝練
9月20日	木	0	0.0		
9月21日	金	1	0.5	校庭	朝練
9月22日	土	0	0.0		
9月23日	日	0	0.0		
9月24日	月	0	0.0		朝練
9月25日	火	0	0.0		
9月26日	水	1	0.0	校庭	朝練
9月27日	木	0	0.0		
9月28日	金	1	0.5	校庭	朝練
9月29日	土	3	0.0	校庭	午後
9月30日	日	0	0.0		

【予定】練習時間

平日	3	時間
休日	6	時間
計	9	時間

【実績】練習時間

平日	2	時間
休日	0	時間
計	2	時間

差異(予定-実績)

平日	1	時間
休日	6	時間
計	7	時間

## 10月活動計画

## トレーニング部

	曜日	活動時間	活動時間	活動場所	備考
10月1日	月	0.5		校庭	朝練
10月2日	火	0			
10月3日	水	0.5		校庭	朝練
10月4日	木	0			
10月5日	金	0.5		校庭	朝練
10月6日	土	3		校庭	午後
10月7日	日	0			
10月8日	月			校庭	朝練
10月9日	火	0			
10月10日	水	0.5		校庭	朝練
10月11日	木	0			
10月12日	金	0.5		校庭	朝練
10月13日	土	3		校庭	午後
10月14日	日	0			
10月15日	月	0.5		校庭	朝練
10月16日	火	0			
10月17日	水	0.5		校庭	朝練
10月18日	木	0			
10月19日	金	0.5		校庭	朝練
10月20日	土	3		校庭	午後
10月21日	日	0			
10月22日	月	0.5		校庭	朝練
10月23日	火	0			
10月24日	水	0.5		校庭	朝練
10月25日	木	0			
10月26日	金	0.5		校庭	朝練
10月27日	土	3		校庭	午後
10月28日	日	0			
10月29日	月	0.5		校庭	朝練
10月30日	火	0			
10月31日	水	0.5		校庭	朝練

## 【予定】練習時間

平日	9	時間
休日	10	時間
計	19	時間

## 【実績】練習時間

平日	0	時間
休日	0	時間
計	0	時間

## 差異（予定-実績）

平日	9	時間
休日	10	時間
計	19	時間

## 11月活動計画

## トレーニング部

	曜日	活動時間	活動時間	活動場所	備考
11月1日	木	0			
11月2日	金	0.5		校庭	朝練
11月3日	土	3		校庭	午後
11月4日	日	0			
11月5日	月	0.5		校庭	朝練
11月6日	火	0			
11月7日	水	0.5		校庭	朝練
11月8日	木	0			
11月9日	金	0.5		校庭	朝練
11月10日	土	3		校庭	午後
11月11日	日	0			
11月12日	月				
11月13日	火				
11月14日	水				
11月15日	木				
11月16日	金				
11月17日	土				
11月18日	日				
11月19日	月				期末考査1日目
11月20日	火				期末考査2日目
11月21日	水				期末考査3日目
11月22日	木	0			
11月23日	金	0.5		校庭	朝練
11月24日	土	3		校庭	午後
11月25日	日	0			
11月26日	月	0.5		校庭	朝練
11月27日	火	0			
11月28日	水	0.5		校庭	朝練
11月29日	木	0			
11月30日	金	0.5		校庭	朝練

## 【予定】練習時間

平日	4	時間
休日	10	時間
計	13	時間

## 【実績】練習時間

平日	0	時間
休日	0	時間
計	0	時間

## 差異(予定-実績)

平日	4	時間
休日	10	時間
計	13	時間

12月活動計画

トレーニング部

	曜日	活動時間	活動時間	活動場所	備考
12月1日	土	3	0	校庭	午後
12月2日	日	0			
12月3日	月	0.5		校庭	朝練
12月4日	火	0			
12月5日	水	0.5		校庭	朝練
12月6日	木	0			
12月7日	金	0.5		校庭	朝練
12月8日	土	3		校庭	午後
12月9日	日	0			
12月10日	月	0.5		校庭	朝練
12月11日	火	0			
12月12日	水	0.5		校庭	朝練
12月13日	木	0			
12月14日	金	0.5		校庭	朝練
12月15日	土	3		校庭	午後
12月16日	日	0			
12月17日	月	0.5		校庭	朝練
12月18日	火	0			
12月19日	水	0.5		校庭	朝練
12月20日	木	0			
12月21日	金	0.5		校庭	朝練
12月22日	土	3		校庭	午後
12月23日	日	0			
12月24日	月	0		校庭	朝練
12月25日	火	0			
12月26日	水	冬季休業日			
12月27日	木				
12月28日	金				
12月29日	土				
12月30日	日				
12月31日	月				

【予定】練習時間

平日	5	時間
休日	12	時間
計	17	時間

【実績】練習時間

平日	0	時間
休日	0	時間
計	0	時間

差異（予定-実績）

平日	5	時間
休日	12	時間
計	17	時間

1月活動計画

トレーニング部

	曜日	活動時間	活動時間	活動場所	備考
1月1日	火	冬季休業日			
1月2日	水				
1月3日	木				
1月4日	金				
1月5日	土				
1月6日	日				
1月7日	月				
1月8日	火	0			
1月9日	水	0.5		校庭	朝練
1月10日	木	0			
1月11日	金	0.5		校庭	朝練
1月12日	土	3		校庭	午後
1月13日	日	0			
1月14日	月	0.5		校庭	朝練
1月15日	火	0			
1月16日	水	0.5		校庭	朝練
1月17日	木	0			
1月18日	金	0.5		校庭	朝練
1月19日	土	3		校庭	午後
1月20日	日	0			
1月21日	月	0.5		校庭	朝練
1月22日	火	0			
1月23日	水	0.5		校庭	朝練
1月24日	木	0			
1月25日	金	0.5		校庭	朝練
1月26日	土	3		校庭	午後
1月27日	日	0			
1月28日	月	0.5		校庭	朝練
1月29日	火	0			
1月30日	水	0.5		校庭	朝練
1月31日	木	0			

【予定】練習時間

平日	5	時間
休日	10	時間
計	14	時間

【実績】練習時間

平日	0	時間
休日	0	時間
計	0	時間

差異（予定-実績）

平日	5	時間
休日	10	時間
計	14	時間

## 2月活動計画

## トレーニング部

	曜日	活動時間	活動時間	活動場所	備考
2月1日	金	0.5		校庭	朝練
2月2日	土	3		校庭	午後
2月3日	日	0			
2月4日	月	0.5		校庭	朝練
2月5日	火	0			
2月6日	水	0.5		校庭	朝練
2月7日	木	0			
2月8日	金	0.5		校庭	朝練
2月9日	土	3		校庭	午後
2月10日	日	0			
2月11日	月	0.5		校庭	朝練
2月12日	火	0			
2月13日	水	0.5		校庭	朝練
2月14日	木	0			
2月15日	金	0.5		校庭	朝練
2月16日	土	3		校庭	午後
2月17日	日	0			
2月18日	月	0.5		校庭	朝練
2月19日	火				
2月20日	水				
2月21日	木				
2月22日	金				
2月23日	土				
2月24日	日				
2月25日	月				
2月26日	火				学年末考査1日目
2月27日	水				学年末考査2日目
2月28日	木	0			学年末考査3日目

## 【予定】練習時間

平日	7	時間
休日	7	時間
計	13	時間

## 【実績】練習時間

平日	0	時間
休日	0	時間
計	0	時間

## 差異（予定-実績）

平日	7	時間
休日	7	時間
計	13	時間

## 3月活動計画

## トレーニング部

	曜日	活動時間	活動時間	活動場所	備考
3月1日	金	0.5		校庭	朝練
3月2日	土	3		校庭	午後
3月3日	日	0			
3月4日	月	0.5		校庭	朝練

3月5日	火	0			
3月6日	水	0.5		校庭	朝練
3月7日	木	0			
3月8日	金	0.5		校庭	朝練
3月9日	土	3		校庭	午後
3月10日	日	0			
3月11日	月	0.5		校庭	朝練
3月12日	火	0			
3月13日	水	0.5		校庭	朝練
3月14日	木	0			
3月15日	金	0.5		校庭	朝練
3月16日	土	3		校庭	午後
3月17日	日	0			
3月18日	月	0.5		校庭	朝練
3月19日	火	0			
3月20日	水	0.5		校庭	朝練
3月21日	木	0			
3月22日	金	0.5		校庭	朝練
3月23日	土	3		校庭	午後
3月24日	日	0			
3月25日	月				修了式
3月26日	火	春季休業日			
3月27日	水				
3月28日	木				
3月29日	金				
3月30日	土				
3月31日	日				

【予定】練習時間

平日	5	時間
休日	12	時間
計	17	時間

【実績】練習時間

平日	0	時間
休日	0	時間
計	0	時間

差異（予定-実績）

平日	5	時間
休日	12	時間
計	17	時間