

運動部活動計画・活動実績(月間)

部活動名	柔道	部	氏名	石山 隆英
------	----	---	----	-------

9月

実施状況 1: 週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日)
3: 平日活動日 4: 平日休養日

日	曜	予定			実績			実施状況	活動内容	活動場所
		AM	PM	時間	AM	PM	時間			
1	月	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
2	火	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
3	水	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
4	木	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
5	金	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
6	土	9:00 ～	～ 13:00	4:00	～	～	0:00	2	自主トレ	
7	日	～	～	0:00	～	～	0:00	2	休養日	
8	月	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
9	火	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
10	水	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
11	木	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
12	金	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
13	土	～	～	0:00	～	～	0:00	2	自主トレ	
14	日	～	～	0:00	～	～	0:00	2	休養日	
15	月	9:00 ～	～ 13:00	4:00	9:00 ～	～ 13:00	4:00	1	国スポ強化合宿	足利市民武道館
16	火	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
17	水	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
18	木	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 19:00	2:40	3	出稽古	國栃高
19	金	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
20	土	～	～	0:00	～	～	0:00	2	休養日	
21	日	8:00 ～	～ 17:00	9:00	9:30 ～	～ 17:00	7:30	1	昇段審査会	鹿沼市武道館
22	月	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
23	火	～	～	0:00	～	～	0:00	2	自主トレ	
24	水	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
25	木	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
26	金	～	16:20 ～ 18:20	2:00	～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
27	土	8:00 ～	～ 17:00	9:00	8:00 ～	～ 17:00	9:00	1	県新人大会	ユウケイ武道館
28	日	～	～	0:00	～	～	0:00	2	休養日	
29	月	～	～	0:00	～	～	0:00	4	休養日(自主トレ)	
30	火	～	～	0:00	～	～	0:00	4	休養日(自主トレ)	
31		～	～	0:00	～	～	0:00			
				62:00				57:10		

[illegible]