

2019年度

7月

(記入例)

## 月間計画

宮崎県立本庄高等学校

担当部活動	バスケットボール部	顧問名	中村純平	印
-------	-----------	-----	------	---

日	曜	予定			実績			内容・行事等	休養日		
		開始時刻	終了時刻	活動時間	開始時刻	終了時刻	活動時間		平	週	
1	月			0:00			0:00		○		
2	火	16:30	19:00	2:30			0:00				
3	水	16:30	19:00	2:30			0:00				
4	木	16:30	18:00	1:30			0:00	トレーニング			
5	金	16:30	19:00	2:30			0:00				
6	土			0:00			0:00	審判講習会		○	
7	日	9:00	12:00	3:00			0:00				
8	月			0:00			0:00		○		
9	火	16:30	19:00	2:30			0:00				
10	水	16:30	19:00	2:30			0:00				
11	木			0:00			0:00		○		
12	金	16:30	19:00	2:30			0:00				
13	土	13:00	16:00	3:00			0:00				
14	日	9:00	12:00	3:00			0:00				
15	月	8:00	16:00	8:00			0:00	練習試合			
16	火	16:30	19:00	2:30			0:00				
17	水	16:30	19:00	2:30			0:00				
18	木	16:30	18:00	1:30			0:00				
19	金	16:30	19:00	2:30			0:00	終業式			
20	土	9:00	16:00	7:00			0:00	サマーカップ			
21	日	9:00	16:00	7:00			0:00	サマーカップ			
22	月			0:00			0:00	夏季セミナー	○		
23	火	13:00	16:00	3:00			0:00	夏季セミナー			
24	水	13:00	16:00	3:00			0:00	夏季セミナー			
25	木	8:00	16:00	8:00			0:00	1日体験入学			
26	金			0:00			0:00		○		
27	土	9:00	12:00	3:00			0:00	綾ふるさと夏祭りボランティア			
28	日	8:00	18:00	10:00			0:00	夏季セミナー			
29	月			0:00			0:00	夏季セミナー	○		
30	火	8:00	16:00	8:00			0:00	南部九州総体補助員			
31	水	8:00	16:00	8:00			0:00	南部九州総体補助員			
		活動予定合計		91:30	活動実績合計		0:00	休養日合計		6	1