

## 令和2年 鳥取市立湖東中学校 部活動計画表

〈 12 月 〉

### 【女子バレー】部

日	曜	活動時間帯	時間	活動場所	主な活動内容	備考
1	火	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	湖東中学校体育館	放課後練習	
2	水	: ~ :			休養日	
3	木	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	湖山体育館	放課後練習	
4	金	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	室内	室内トレーニング	
5	土	8 <sup>1</sup> : 00 ~ 12 : 00	4時間	岩美高校	練習とゲーム	
6	日	8 : 30 ~ 12 : 30	4時間	八頭高校	練習とゲーム	
7	月	: ~ :			休養日	
8	火	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	湖東中学校体育館	放課後練習	
9	水	: ~ :			休養日	
10	木	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	室内	室内トレーニング	
11	金	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	湖東中学校体育館	放課後練習	
12	土	8 : 00 ~ 12 : 00	4時間	練習試合	湯梨浜中学校	
13	日	: ~ :			休養日	
14	月	: ~ :			休養日	
15	火	: ~ :			休養日	
16	水	: ~ :			休養日	
17	木	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	湖山体育館	放課後練習	
18	金	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	室内	室内トレーニング	
19	土	8 : 00 ~ 12 : 00	4時間	未定	練習試合	
20	日	: ~ :			休養日	
21	月	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	室内	室内トレーニング	
22	火	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	湖東中学校体育館	放課後練習	
23	水	: ~ :			休養日	
24	木	16 : 30 ~ 17 : 15	45分	湖山体育館	放課後練習	
25	金	9 : 00 ~ 11 : 00	2時間	湖山西体育館	練習	
26	土	8 : 00 ~ 12 : 00	4時間	未定	練習試合	
27	日	: ~ :			休養日	
28	月	9 : 00 ~ 12 : 00	3時間	賀露体育館	練習と大掃除	大会2週間前
29	火	: ~ :				1月10日県新人大会
30	水	: ~ :				
31	木					