

毎月の活動計画および活動実績

品川区立東海中学校 バレーボール部				
令和8年		7 月	活動計画および活動実績	
日	曜日	実施予定	活動時間	活動内容・大会参加等
1	水	○	放課後 2 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
2	木	○	放課後 2 時間程度	練習（女子）
3	金	○	放課後 2 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
4	土	○	午後 3 時間程度	練習（女子）
5	日	○	午前 3 時間程度	練習（男子）
6	月	○	放課後 2 時間程度	練習（男子）
7	火	○	放課後 2 時間程度	練習（男子）
8	水	○	放課後 2 時間程度	練習（女子）
9	木	○	放課後 2 時間程度	練習（女子）
10	金	○	放課後 2 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
11	土	○	午後 3 時間程度	練習（男子）
12	日	○	午前 3 時間程度	練習（女子）
13	月	○	放課後 2 時間程度	練習（男子）
14	火	○	放課後 2 時間程度	練習（男子）
15	水	○	放課後 2 時間程度	練習（女子）
16	木	○	放課後 2 時間程度	練習（女子）
17	金	○	放課後 2 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
18	土	○	午前 3 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
19	日			
20	月	○	午後 3 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
21	火	○	午前 3 時間程度	練習（女子）
22	水	○	午前 3 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
23	木	○	午前 3 時間程度	練習（男子）
24	金	○	午後 3 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
25	土	○	午後 3 時間程度	練習（男子）
26	日			
27	月	○	午前 3 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
28	火	○	午前 3 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
29	水	○	午後 3 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
30	木			
31	金	○	午前 3 時間程度	練習（男女各 2 ～ 3 時間程度）
【前月の活動】 実践的練習、合同研修会の実施、大会				