資料3　　月　作成

毎月の活動計画および活動実績

品川区立東海中学校 ソフトテニス部				
令和8年　　11 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	日			
2	月	○	放課後２時間程度	練習
3	火	休	–	—
4	水			
5	木	休	–	—
6	金			
7	土	休	–	—
8	日			
9	月	休	–	—
10	火	休	–	—
11	水			
12	木	休	–	—
13	金			
14	土	○	午前３時間程度	練習
15	日			
16	月	○	放課後２時間程度	練習
17	火	○	放課後２時間程度	練習
18	水			
19	木	○	放課後２時間程度	練習
20	金			
21	土	○	午後３時間程度	練習
22	日			
23	月	休	–	—
24	火	○	放課後２時間程度	練習
25	水			
26	木	○	放課後２時間程度	練習
27	金			
28	土	○	午前３時間程度	練習
29	日			
30	月	○	放課後２時間程度	練習
1	火			

【前月の活動】

基礎練習（乱打、ボレー、一本打ち、ミニゲーム）