多賀城高校　ラグビー部　11月　　練習計画

日	曜	学校行事など	練習	備考
1	土	進研模試		
2	日		＜完全休養＞	
3	月	文化の日（祝日）	＜完全休養＞	
4	火		９:００練習	
5	水		９:００練習	
6	木	生徒総会	＜部活休み＞	
7	金		放課後練習	
8	土		〃	
9	日		〃	
10	月		〃	
11	火		９:００練習	
12	水		９:００～１１:００まで練習	
13	木		＜完全休養＞	
14	金		放課後練習	
15	土	土曜日授業	〃	
16	日		＜完全休養＞	
17	月		放課後練習	
18	火	金曜の授業	部活休止（2年）、1年のみ練習	
19	水		〃　　〃	
20	木		〃　　〃	
21	金		〃　　〃	
22	土		〃　　1年休み	
23	日		＜完全休養＞	
24	月	勤労感謝の日（祝日）	＜完全休養＞	
25	火	2年定期考査	2年定期考査、部活休止	
26	水	2年定期考査	2年定期考査、部活休止	
27	木	2年定期考査	2年定期考査、部活休止	
28	金	2年定期考査	2年定期考査、部活休止	
29	土		2年休み、部活休止	
30	日		＜完全休養＞	

基礎体力強化月間