

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

01【野球部】

通常練習の活動場所【本校野球場】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			7:00
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
5	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:45	～	18:30	2:45	9:45
8	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
9	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
10	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
11	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
12	土		宇土・玉名3校定期戦	○		～			
13	日		休			～			9:15
14	月	体育の日	練習試合	○		～			
15	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
16	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
17	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
18	金		休			～			
19	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	6:15
20	日		練習試合	八代工業高校		～			
21	月		○	○	15:45	～	18:30	2:45	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	練習試合	○		～			
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
25	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	5:15
26	土		練習試合	○		～			
27	日		★一年生大会	八代県営球場		～			
28	月		休			～			
29	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
30	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
31	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	37:30
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

02【サッカー部】

通常練習の活動場所【本校グラウンド】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			6:00
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
5	土		高校サッカー選手権県予選開会式	○	9:00	～	10:00	1:00	
6	日		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
7	月		休			～			11:40
8	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
9	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
11	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
13	日		高校サッカー選手権県予選2回戦	上天草市アロマグラウンド	9:00	～	12:00	3:00	9:40
14	月	体育の日	休			～			
15	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
16	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
17	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
18	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
19	土		高校サッカー選手権県予選3回戦	秀岳館グラウンド	13:00	～	16:00	3:00	11:40
20	日		休			～			
21	月		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	9:00	～	11:00	2:00	
23	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
24	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
25	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	5:00
26	土		高校サッカー選手権県予選4回戦	嘉島グラウンド	10:00	～	13:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
29	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
30	水		休			～			
31	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	44:00
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

03【陸上競技部】

通常練習の活動場所【学校・県南八代陸上競技場】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	火		休			～		5:00
2	水	中間考査	休			～		
3	木	中間考査	休			～		
4	金	中間考査	○	○	15:00	～ 17:00	2:00	
5	土		○	○	9:00	～ 12:00	3:00	
6	日		★高校駅伝試走	県民総合		～		
7	月		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	13:00
8	火		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
9	水		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
10	木		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
11	金		★九州新人陸上大会	○	16:45	～ 18:45	2:00	
12	土		★九州新人陸上大会	○	9:00	～ 12:00	3:00	
13	日		休			～		11:00
14	月	体育の日	★高校駅伝試走	県民総合		～		
15	火		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
16	水		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
17	木		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
18	金		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
19	土		○	○	9:00	～ 12:00	3:00	8:00
20	日		休			～		
21	月		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	★高校駅伝試走	県民総合		～		
23	水		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
24	木		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
25	金		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	8:00
26	土		★高校駅伝競走大会	県民総合		～		
27	日		休			～		
28	月		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
29	火		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
30	水		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	
31	木		○	○	16:45	～ 18:45	2:00	

休養日計画	6日	月間活動予定時間	45:00
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

04【男子ソフトテニス部】

通常練習の活動場所【本校テニスコート】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			6:30
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
5	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:50	～	19:00	2:10	5:50
8	火		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
9	水		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
10	木		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
11	金		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
12	土		★全九州高校新人大会	県運動公園	8:00	～	18:00	10:00	
13	日		★全九州高校新人大会	県運動公園	8:00	～	17:00	9:00	10:00
14	月	体育の日	休			～			
15	火		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
18	金		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
19	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	13:30
20	日		休			～			
21	月		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	8:00	～	11:30	3:30	
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
25	金		○	○	16:50	～	19:00	2:10	6:30
26	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
27	日		休			～			
28	月		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
29	火		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
30	水		休			～			
31	木		○	○	16:50	～	19:00	2:10	

休養日計画	10日	月間活動予定時間	66:20
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

05【女子ソフトテニス部】

通常練習の活動場所【本校テニスコート】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			6:30
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
5	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:50	～	19:00	2:10	5:50
8	火		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
9	水		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
10	木		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
11	金		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
12	土		★全九州高校新人大会	県運動公園	8:00	～	18:00	10:00	
13	日		★全九州高校新人大会	県運動公園	8:00	～	17:00	9:00	10:00
14	月	体育の日	休			～			
15	火		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
18	金		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
19	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	13:30
20	日		休			～			
21	月		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	8:00	～	11:30	3:30	
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
25	金		○	○	16:50	～	19:00	2:10	6:30
26	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
27	日		休			～			
28	月		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
29	火		○	○	16:50	～	19:00	2:10	
30	水		休			～			
31	木		○	○	16:50	～	19:00	2:10	

休養日計画	10日	月間活動予定時間	66:20
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

06【男子テニス部】

通常練習の活動場所【本校テニスコート及び八代市テニスコート】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		○	本校テニスコート	17:00	～	18:00	1:00	6:00
2	水	中間考査	○	八代市テニスコート	14:00	～	15:00	1:00	
3	木	中間考査	○	八代市テニスコート	14:00	～	15:00	1:00	
4	金	中間考査	○	八代市テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
5	土		★全国選抜熊本県予選	県民総合運動公園等		～			
6	日		休	県民総合運動公園等		～			
7	月		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	11:00
8	火		○	本校テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
9	水		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
10	木		休			～			
11	金		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
12	土		○	鏡テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
13	日		休			～			12:00
14	月	体育の日	○	千丁テニスコート	12:00	～	15:00	3:00	
15	火		○	本校テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
16	水		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
17	木		休			～			
18	金		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
19	土		○	鏡テニスコート	12:00	～	15:00	3:00	12:00
20	日		休			～			
21	月		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	本校テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
23	水		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
24	木		休			～			
25	金		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	12:00
26	土		○	鏡テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
29	火		○	本校テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
30	水		○	八代市テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
31	木		休			～			6:00

休養日計画	8日	月間活動予定時間	47:00
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

07【女子テニス部】

通常練習の活動場所【 学校or八代市テニスコート(旧八代コミュニティ) 】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		○	○	17:00	～	18:00	1:00	4:00
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
5	土		★九州選抜熊本県予選	県民総合運動公園ほか		～			
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	14:00
8	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
9	水		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
10	木		休			～			
11	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
12	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
13	日		○	○	9:00	～	12:00	3:00	9:00
14	月	体育の日	休			～			
15	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
16	水		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
17	木		休			～			
18	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
19	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	12:00
20	日		休			～			
21	月		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	9:00	～	12:00	3:00	
23	水		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
24	木		休			～			
25	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	6:00
26	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
29	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
30	水		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
31	木		休			～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	45:00
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

08【男子バスケットボール部】

通常練習の活動場所【本校第一体育館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			6:00
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	休			～			
5	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	13:40
6	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
7	月		○	○	15:45	～	18:30	2:45	
8	火		休	休	0:00	～	0:00	0:00	
9	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	12:15
10	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
11	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
12	土		ウインターカップ	済々黌高校体育館	10:20	～	16:00	5:40	
13	日		休	休	0:00	～	0:00	0:00	12:15
14	月	体育の日	○	○	13:00	～	16:00	3:00	
15	火		○	○	15:45	～	18:30	2:45	
16	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
17	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	12:15
18	金		休	休		～			
19	土		○	○	13:00	～	16:00	3:00	
20	日		休	休		～			
21	月		○	○	15:45	～	18:30	2:45	5:15
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
24	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
25	金		休	休		～			5:15
26	土		休	休		～			
27	日		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
28	月		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
29	火		休	休		～			5:15
30	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
31	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	49:25
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

09【女子バスケットボール部】

通常練習の活動場所【本校第一体育館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			8:30
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	13:20	～	15:50	2:30	
5	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
6	日		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
7	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	10:10
8	火		休			～			
9	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
11	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土		★県下大会(ウィンターカップ)	八代工業高校体育館		～			
13	日		○	○	8:00	～	10:30	2:30	11:00
14	月	体育の日	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
15	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
16	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
17	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
18	金		休			～			
19	土		○	○	12:00	～	15:00	3:00	12:00
20	日		★県下大会(ウィンターカップ)	東海大星翔高校体育館		～			
21	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
24	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
25	金		休			～			6:00
26	土		休			～			
27	日		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
28	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
29	火		休			～			
30	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
31	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	47:40
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 10月 活動計画

10【男子バレーボール部】 通常練習の活動場所【第一・第二体育館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			5:30
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査		○	13:20	～	15:50	2:30	
5	土			○	14:00	～	17:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		休			～			13:15
8	火			○	16:45	～	18:30	1:45	
9	水			○	16:45	～	18:30	1:45	
10	木		休			～			
11	金			○	16:45	～	18:30	1:45	
12	土		八代協会長旗(本校会場)	○	9:00	～	17:00	8:00	
13	日		休			～			14:15
14	月	体育の日		○	9:00	～	12:00	3:00	
15	火			○	16:45	～	18:30	1:45	
16	水			○	16:45	～	18:30	1:45	
17	木		休			～			
18	金			○	16:45	～	18:30	1:45	
19	土			○	9:00	～	12:00	3:00	12:30
20	日			○	13:00	～	16:00	3:00	
21	月		休			～			
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)		○	14:00	～	17:00	3:00	
23	水			○	16:45	～	18:30	1:45	
24	木		休			～			
25	金			○	16:45	～	18:30	1:45	6:15
26	土			○	9:00	～	12:00	3:00	
27	日			○	13:00	～	16:00	3:00	
28	月			○	15:45	～	18:30	2:45	
29	火			○	16:45	～	18:30	1:45	
30	水			○	16:45	～	18:30	1:45	
31	木		休			～			

休養日計画	11日	月間活動予定時間	51:45
-------	-----	----------	-------

- 【記入上の留意点】
- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
 - ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
 - ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
 - ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
 - ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
 - ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

11【女子バレーボール部】

通常練習の活動場所【本校第1、第2体育館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		○	○	16:45	～	17:45	1:00	3:45
2	水	中間考査	休	○		～			
3	木	中間考査	○	○	16:45	～	17:45	1:00	
4	金	中間考査	○	○	16:45	～	18:30	1:45	
5	土		八代バレー協会長旗	ふれ愛アリーナ		～			
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:45	～	17:30	0:45	6:00
8	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
9	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
12	土		休			～			
13	日		練習試合	野田女子高校体育館		～			8:15
14	月	体育の日	練習試合	野田女子高校体育館		～			
15	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
16	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
19	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	15:45
20	日		休			～			
21	月		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
23	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
24	木		休			～			
25	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	5:15
26	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
27	日		○	○	12:00	～	16:00	4:00	
28	月		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
29	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
30	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
31	木		休			～			

休養日計画	8日	月間活動予定時間	39:00
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

12【水泳部】

通常練習の活動場所【本校プール・トレーニングルーム】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			0:00
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	休			～			
5	土		休			～			
6	日		休			～			
7	月		休			～			1:00
8	火		休			～			
9	水		休			～			
10	木		筋トレ	○	16:30	～	17:30	1:00	
11	金		休			～			
12	土		休			～			0:30
13	日		休			～			
14	月	体育の日	休			～			
15	火		休			～			
16	水		休			～			
17	木		ミーティング	図書館2F	16:30	～	17:00	0:30	
18	金		休			～			1:00
19	土		秋季選手権競技大会			～			
20	日		秋季選手権競技大会			～			
21	月		休			～			
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	休			～			
23	水		休			～			
24	木		筋トレ	○	16:30	～	17:30	1:00	1:00
25	金		休			～			
26	土		休			～			
27	日		休			～			
28	月		休			～			
29	火		休			～			1:00
30	水		休			～			
31	木		筋トレ	○	16:30	～	17:30	1:00	

休養日計画	25日	月間活動予定時間	3:30
-------	-----	----------	------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

13【柔道部】

通常練習の活動場所【柔道場】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	火		休			～		5:00
2	水	中間考査	休			～		
3	木	中間考査	休			～		
4	金	中間考査	○	○	13:30	～ 15:30	2:00	
5	土		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
6	日		休			～		
7	月		○	○	15:45	～ 17:45	2:00	20:15
8	火		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
9	水		休			～		
10	木		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
11	金		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
12	土		★県下高校大会	鹿本町総合体育館	8:30	～ 15:00	6:30	
13	日		★県下高校大会	鹿本町総合体育館	8:30	～ 15:00	6:30	8:15
14	月	体育の日	休			～		
15	火		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
16	水		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
17	木		休			～		
18	金		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
19	土		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	10:00
20	日		休			～		
21	月		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	休			～		
23	水		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
24	木		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
25	金		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	5:15
26	土		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
27	日		休			～		
28	月		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
29	火		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
30	水		休			～		
31	木		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	48:45
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

14【剣道部】

通常練習の活動場所【剣道場】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	火		休			～		5:00
2	水	中間考査				～		
3	木	中間考査				～		
4	金	中間考査	○	○	13:30	～ 15:30	2:00	
5	土		○	○	9:00	～ 12:00	3:00	
6	日		休			～		
7	月		○	○	15:45	～ 18:30	2:45	11:00
8	火		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
9	水		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
10	木		休			～		
11	金		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
12	土		○	○	9:00	～ 12:00	3:00	
13	日		休			～		8:15
14	月	体育の日	練習試合	熊本北高校		～		
15	火		休			～		
16	水		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
17	木		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
18	金		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
19	土		○	○	9:00	～ 12:00	3:00	12:15
20	日		佐々旗剣道大会	済々黌高校		～		
21	月		○	○	15:45	～ 18:30	2:45	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	9:00	～ 12:00	3:00	
23	水		休			～		
24	木		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
25	金		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	6:15
26	土		○	○	9:00	～ 12:00	3:00	
27	日		休			～		
28	月		○	○	15:45	～ 18:30	2:45	
29	火		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	
30	水		休			～		
31	木		○	○	16:45	～ 18:30	1:45	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	42:45
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にする。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

15【空手道部】

通常練習の活動場所【トレーニングルーム】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			6:00
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
5	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	9:20
8	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
9	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
11	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土		★新人戦(形)			～			
13	日		★新人戦(組手)			～			8:00
14	月	体育の日	休			～			
15	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
16	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
19	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	12:00
20	日		休			～			
21	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	9:00	～	12:00	3:00	
23	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
24	木		休			～			
25	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	6:00
26	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
29	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
30	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
31	木		休			～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	41:20
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 10月 活動計画

16【男子卓球部】 通常練習の活動場所【本校第一・第二体育館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			5:30
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
5	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:30	～	18:30	2:00	9:00
8	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
9	水		休			～			
10	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
11	金		休			～			
12	土	1年ハイレベル模試	休			～			
13	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	15:00
14	月		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
15	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
18	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
19	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	12:00
20	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
21	月		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
25	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	4:00
26	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月		休			～			
29	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
30	水		休			～			
31	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	

休養日計画	12日	月間活動予定時間	45:30
-------	-----	----------	-------

- 【記入上の留意点】
- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
 - ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
 - ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
 - ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
 - ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
 - ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

17【女子卓球部】

通常練習の活動場所【本校体育館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	火		休			～		2:30
2	水	中間考査	休			～		
3	木	中間考査	休			～		
4	金	中間考査	○	○	15:50	～ 18:20	2:30	
5	土		★全日本卓球選手権大会熊本県予選	熊本市総合体育館		～		
6	日		休			～		
7	月		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	9:00
8	火		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
9	水		休			～		
10	木		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
11	金		休			～		
12	土		休			～		
13	日		○	○	9:00	～ 12:00	3:00	9:00
14	月	体育の日	○	○	9:00	～ 12:00	3:00	
15	火		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
16	水		休			～		
17	木		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
18	金		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
19	土		★熊本県高等学校卓球新人大会	玉名市総合体育館		～		10:00
20	日		★熊本県高等学校卓球新人大会	玉名市総合体育館		～		
21	月		休			～		
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
23	水		休			～		
24	木		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
25	金		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	4:00
26	土		○	○	13:00	～ 16:00	3:00	
27	日		休			～		
28	月		休			～		
29	火		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
30	水		休			～		
31	木		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	

休養日計画	13日	月間活動予定時間	34:30
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

18【男子バドミントン部】

通常練習の活動場所【第一・第二体育館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			~			6:00
2	水	中間考査	休			~			
3	木	中間考査	休			~			
4	金	中間考査	○	○	13:00	~	16:00	3:00	
5	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
6	日		休	○		~			
7	月		○	○	16:30	~	18:30	3:00	14:00
8	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
9	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	木		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
11	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
12	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
13	日		休	○		~			14:00
14	月	体育の日	○	○	8:00	~	11:00	3:00	
15	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
16	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
17	木		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
18	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
19	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	18:00
20	日		休	○		~			
21	月		○	○	16:30	~	18:30	3:00	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	8:00	~	11:00	3:00	
23	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
24	木		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
25	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	9:00
26	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
27	日		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
28	月		○	○	16:30	~	18:30	3:00	
29	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
30	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
31	木		○	○	16:30	~	18:30	2:00	

休養日計画	6日	月間活動予定時間	61:00
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

19【女子バドミントン部】

通常練習の活動場所【第一体育館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			5:30
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	15:50	～	18:20	2:30	
5	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	14:20
8	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
9	水		休			～			
10	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
11	金		○	外練	16:40	～	18:30	1:50	
12	土		○	第二体育館	13:00	～	16:00	3:00	
13	日		○	第二体育館	8:00	～	11:00	3:00	11:30
14	月	体育の日	休			～			
15	火		○	第二体育館	16:40	～	18:30	1:50	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
18	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
19	土		○	第二体育館	8:00	～	11:00	3:00	15:30
20	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
21	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	12:00	～	15:00	3:00	
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
25	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	5:50
26	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	日		○	第二体育館	8:00	～	11:00	3:00	
28	月		○	総合体育館	16:00	～	18:30	2:30	
29	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
30	水		休			～			
31	木		○	総合体育館	17:00	～	18:30	1:30	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	52:40
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にする。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

10月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

10月

活動計画

20【弓道部】

通常練習の活動場所【本校弓道場】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		休			～			5:00
2	水	中間考査	休			～			
3	木	中間考査	休			～			
4	金	中間考査	○	○	13:30	～	15:30	2:00	
5	土		○	八代市営弓道場	14:30	～	17:30	3:00	
6	日	英検一次	休			～			
7	月		○	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	8:30
8	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
9	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
10	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
11	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
12	土		★熊本県高等学校弓道競技大会	植木弓道場		～			
13	日		★熊本県高等学校弓道競技大会	植木弓道場		～			10:00
14	月	体育の日	休			～			
15	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
16	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
17	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
18	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
19	土		○	○	8:30	～	11:30	3:00	13:15
20	日		休			～			
21	月		○	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
22	火	祝日(即位礼正殿の儀)	○	○	8:30	～	11:30	3:00	
23	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
24	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
25	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	7:15
26	土		○	八代市営弓道場	14:30	～	17:30	3:00	
27	日	【熊本審査】	休			～			
28	月		○	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
29	火	実力考査	○	○	16:45	～	18:30	1:45	
30	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
31	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	

休養日計画	7日	月間活動予定時間	44:00
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。