

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	1:15
2	土		一年生大会準決勝	八代県営球場		~			
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	キッズベースボールフェスタ熊本in八代	八代県営球場		~			5:00
5	火		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
6	水		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
7	木		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
8	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
9	土	土曜授業	一年生大会決勝	八代県営球場		~			
10	日		休			~			
11	月		○	○	15:45	~	18:00	2:15	7:15
12	火		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
13	水		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
14	木		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
15	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
16	土		練習試合	高専八代		~			
17	日		休			~			0:00
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			8:15
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:30	~	16:30	3:00	
29	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
30	土		○	○	8:00	~	12:00	4:00	

休養日計画	13日	月間活動予定時間	21:45
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11月

活動計画

## 02【サッカー部】

通常練習の活動場所【 グランド 】

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	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	3:10
2	土	進研記述模試	休	休	0:00	~	0:00	0:00	
3	日	文化の日	○	○	9:00	~	11:00	2:00	
4	月	振替休日	休	休	0:00	~	0:00	0:00	5:30
5	火		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
6	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
7	木		休	休	0:00	~	0:00	0:00	
8	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
9	土	土曜授業	○	○	14:00	~	16:00	2:00	
10	日		県リーグ戦	熊本西高校		~			
11	月		休	休	0:00	~	0:00	0:00	8:30
12	火		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
13	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
14	木		休	休	0:00	~	0:00	0:00	
15	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
16	土		○	○	9:00	~	11:00	2:00	
17	日		県リーグ戦	東稜高校	9:30	~	12:30	3:00	
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			6:10
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	14:00	~	16:00	2:00	
29	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
30	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	23:20
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11月

活動計画

## 03【陸上競技部】

通常練習の活動場所【 学校・県営八代競技場 】

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	金		○	○	16:40	~	18:10	1:30	1:30
2	土	・2年進研記述模試	休			~			
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	秋季陸協記録会	県民総合		~			7:30
5	火		休			~			
6	水		○	○	16:40	~	18:10	1:30	
7	木		○	○	16:40	~	18:10	1:30	
8	金		○	○	16:40	~	18:10	1:30	
9	土	土曜授業	○	○	14:00	~	17:00	3:00	
10	日		休			~			
11	月		○	○	15:40	~	18:10	2:30	10:00
12	火		○	○	16:40	~	18:10	1:30	
13	水		○	○	16:40	~	18:10	1:30	
14	木		休			~			
15	金		○	○	16:40	~	18:10	1:30	
16	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			7:30
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	14:00	~	17:00	3:00	
29	金	県下一斉2年	○	○	16:40	~	18:10	1:30	
30	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	

休養日計画	16日	月間活動予定時間	26:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○		5:00	~	6:30	1:30	8:30
2	土		○	○	8:00	~	11:30	3:30	
3	日	文化の日	○	○	8:00	~	11:30	3:30	
4	月	振替休日	休			~			7:00
5	火		○	○	4:00	~	6:30	2:30	
6	水		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
7	木		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
8	金		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
9	土	土曜授業	県下大会	熊本運動公園メインコート		~			
10	日		県下大会	熊本運動公園メインコート		~			
11	月		休			~			4:30
12	火		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
13	水		休			~			
14	木		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
15	金		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
16	土		○	○		~			
17	日		休			~			0:00
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			4:30
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	5:00	~	6:30	1:30	
29	金		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
30	土		○	○	5:00	~	6:30	1:30	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	24:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○		5:00	~	6:30	1:30	8:30
2	土		○	○	8:00	~	11:30	3:30	
3	日	文化の日	○	○	8:00	~	11:30	3:30	
4	月	振替休日	休			~			7:00
5	火		○	○	4:00	~	6:30	2:30	
6	水		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
7	木		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
8	金		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
9	土	土曜授業	県下大会	熊本運動公園メインコート		~			
10	日		県下大会	熊本運動公園メインコート		~			
11	月		休			~			4:30
12	火		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
13	水		休			~			
14	木		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
15	金		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
16	土		○	○		~			
17	日		休			~			0:00
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			4:30
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	5:00	~	6:30	1:30	
29	金		○	○	5:00	~	6:30	1:30	
30	土		○	○	5:00	~	6:30	1:30	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	24:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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・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	金		○	八代市テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	4:30
2	土		○	鏡テニスコート	14:00	~	17:00	3:00	
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	○	千丁テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	10:30
5	火		○	本校テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	
6	水		○	八代市テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	
7	木		休			~			
8	金		○	八代市テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	
9	土	土曜授業	○	八代市テニスコート	14:00	~	17:00	3:00	
10	日		休			~			
11	月		○	八代市テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	9:00
12	火		○	本校テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	
13	水		○	八代市テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	
14	木		休			~			
15	金		○	八代市テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	
16	土		○	鏡テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			7:30
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	八代市テニスコート	14:00	~	17:00	3:00	
29	金		○	八代市テニスコート	17:00	~	18:30	1:30	
30	土		○	鏡テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	31:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	5:00
2	土		休			~			
3	日	文化の日	○	○	9:00	~	12:00	3:00	
4	月	振替休日	○	○	9:00	~	12:00	3:00	12:00
5	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
6	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
7	木		休			~			
8	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
9	土	土曜授業	休			~			
10	日		○	○	9:00	~	12:00	3:00	13:00
11	月		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
14	木		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
15	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
16	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	0:00
17	日		休			~			
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			7:00
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	15:00	~	17:00	2:00	
29	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
30	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	37:00
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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【 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	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	4:10
2	土		休			~			
3	日	文化の日	○	○	8:30	~	11:30	3:00	
4	月	振替休日	○	○	11:00	~	14:00	3:00	10:20
5	火		休			~			
6	水		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
7	木		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
8	金		休			~			
9	土	土曜授業	休			~			
10	日		○	○	8:30	~	11:30	3:00	6:30
11	月		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
12	火		休			~			
13	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
14	木		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
15	金		休			~			
16	土		休			~			0:00
17	日		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			3:40
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:00	~	15:30	2:30	
29	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
30	土		休			~			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	24:40
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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【 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	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	4:10
2	土		休			~			
3	日	文化の日	○	○	8:30	~	11:30	3:00	
4	月	振替休日	○	○	11:00	~	14:00	3:00	10:20
5	火		休			~			
6	水		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
7	木		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
8	金		休			~			
9	土	土曜授業	休			~			
10	日		○	○	8:30	~	11:30	3:00	6:30
11	月		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
12	火		休			~			
13	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
14	木		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
15	金		休			~			
16	土		休			~			0:00
17	日		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			3:40
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:00	~	15:30	2:30	
29	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
30	土		休			~			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	24:40
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		休			~			6:00
2	土		○	○	13:00	~	16:00	3:00	
3	日	文化の日	○	○	9:00	~	12:00	3:00	
4	月	振替休日	○	○	14:00	~	17:00	3:00	6:45
5	火		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
6	水		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
7	木		休			~			
8	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
9	土	土曜授業	全日本バレー高校選手権熊本大会	菊池高校		~			6:45
10	日		全日本バレー高校選手権熊本大会 ※土曜敗退の場合休	菊池高校		~			
11	月		休			~			6:45
12	火		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
13	水		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
14	木		休			~			
15	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
16	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			6:45
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	15:30	~	18:00	2:30	
29	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
30	土		○	○	13:00	~	16:00	3:00	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	26:15
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	○	16:45	~	18:30	1:45	5:45
2	土		○	○	8:00	~	12:00	4:00	
3	日	文化の日	練習試合	宮崎学園高校体育館		~			
4	月	振替休日	練習試合	宮崎第一高校体育館		~			23:15
5	火		○	○	16:45	~	18:30	1:45	
6	水		○	○	16:45	~	18:30	1:45	
7	木		休			~			
8	金		○	○	16:45	~	18:30	1:45	
9	土	土曜授業	★全日本高校選手権県代表戦		7:00	~	16:00	9:00	
10	日		★全日本高校選手権県代表戦		7:00	~	16:00	9:00	
11	月		休			~			9:15
12	火		○	○	16:45	~	18:30	1:45	
13	水		○	○	16:45	~	18:30	1:45	
14	木		休			~			
15	金		○	○	16:45	~	18:30	1:45	
16	土		○	○	8:00	~	12:00	4:00	
17	日		休			~			0:00
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			8:45
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:00	~	16:00	3:00	
29	金		○	○	16:45	~	18:30	1:45	
30	土		○	○	8:00	~	12:00	4:00	

休養日計画	14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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11月

活動計画

## 12【水泳部】

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	金		休			~			0:00
2	土		休			~			
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	休			~			1:00
5	火		休			~			
6	水		休			~			
7	木		○	○	17:00	~	18:00	1:00	
8	金		休			~			
9	土	土曜授業	休			~			
10	日		休			~			
11	月		休			~			1:00
12	火		休			~			
13	水		休			~			
14	木		○	○	17:00	~	18:00	1:00	
15	金		休			~			
16	土		休			~			
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			1:00
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	休			~			
29	金		○	○	17:00	~	18:00	1:00	
30	土		休			~			

休養日計画	27日	月間活動予定時間	3:00
-------	-----	----------	------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	○	15:45	~	17:45	2:00	2:00
2	土		休			~			
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	休			~			9:00
5	火		○	○	16:45	~	18:15	1:30	
6	水		○	○	16:45	~	18:15	1:30	
7	木		○	○	16:45	~	18:15	1:30	
8	金		○	○	16:45	~	18:15	1:30	
9	土	土曜授業	○	○	13:15	~	16:15	3:00	
10	日		休			~			
11	月		○	○	15:45	~	17:45	2:00	9:30
12	火		○	○	16:45	~	18:15	1:30	
13	水		○	○	16:45	~	18:15	1:30	
14	木		休			~			
15	金		○	○	16:45	~	18:15	1:30	
16	土		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			6:30
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:30	~	15:30	2:00	
29	金		○	○	16:45	~	18:15	1:30	
30	土		○	○	8:30	~	11:30	3:00	

休養日計画	16日	月間活動予定時間	27:00
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	4:15
2	土		休			~			
3	日	文化の日	○	○	9:00	~	12:00	3:00	
4	月	振替休日	○	○	8:00	~	11:30	3:30	9:30
5	火		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
6	水		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
7	木		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
8	金		○	○	15:45	~	18:00	2:15	
9	土	土曜授業	新人戦	人吉		~			
10	日		新人戦	人吉		~			
11	月		○	○	15:45	~	18:00	2:15	9:30
12	火		○	○		~			
13	水		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
14	木		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
15	金		休		16:45	~	18:00	1:15	
16	土		○	○	8:00	~	11:30	3:30	
17	日		休			~			0:00
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			7:15
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:30	~	16:30	3:00	
29	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
30	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	

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

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11月

活動計画

## 15【空手道】

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	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	4:10
2	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	○	○	9:00	~	12:00	3:00	9:30
5	火		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
6	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
7	木		休			~			
8	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
9	土	土曜授業	○	○	13:30	~	16:30	3:00	
10	日		休			~			
11	月		○	○	15:50	~	18:00	2:10	8:40
12	火		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
13	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
14	木		休			~			
15	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
16	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			7:10
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:30	~	16:30	3:00	
29	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
30	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	29:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11月

活動計画

## 16【男子卓球部】

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	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	4:30
2	土	進研模試	○	○	11:00	~	14:00	3:00	
3	日	文化の日	休						
4	月	振替休日	○	○	8:00	~	11:00	3:00	10:00
5	火		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
6	水		休			~			
7	木		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
8	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
9	土	土曜授業	○	○	13:00	~	15:30	2:30	
10	日		休						
11	月		○	○	16:00	~	18:00	2:00	9:30
12	火		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
13	水		休			~			
14	木		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
15	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
16	土		○	○	12:00	~	15:00	3:00	
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			4:30
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	16:30	~	18:00	1:30	
29	金		休						
30	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	

休養日計画	16日	月間活動予定時間	28:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	4:30
2	土		○	○	12:00	~	15:00	3:00	
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	○	○	9:00	~	12:00	3:00	11:00
5	火		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
6	水		休			~			
7	木		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
8	金		○	○	15:30	~	18:00	2:30	
9	土	土曜授業	○	○	13:00	~	15:30	2:30	
10	日		休			~			
11	月		○	○	15:30	~	18:00	2:30	10:00
12	火		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
13	水		休			~			
14	木		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
15	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
16	土		○	○	12:00	~	15:00	3:00	
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			6:00
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	16:30	~	18:00	1:30	
29	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
30	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	31:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	1:30
2	土		休			~			
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	○		8:00	~	11:00	3:00	11:00
5	火		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
6	水		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
7	木		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
8	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
9	土	土曜授業	○	○	13:30	~	15:30	2:00	
10	日		休			~			
11	月		○	○	15:30	~	18:00	2:30	12:30
12	火		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
13	水		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
14	木		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
15	金		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
16	土		○	○	12:00	~	16:00	4:00	
17	日		休			~			
18	月		休			~			0:00
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			6:00
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:30	~	15:30	2:00	
29	金		休			~			
30	土		○	○	8:00	~	12:00	4:00	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	31:00
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	サンライフ八代	16:30	~	18:00	1:30	1:30
2	土		★新人戦(団体戦)	玉名市総合体育館		~			
3	日	文化の日	休			~			
4	月	振替休日	○	○	8:00	~	11:00	3:00	9:50
5	火		○	○	15:40	~	18:30	2:50	
6	水		休			~			
7	木		○	総合体育館	16:00	~	18:00	2:00	
8	金		○	総合体育館	16:00	~	18:00	2:00	
9	土	土曜授業	★新人戦(個人ダブルス)	芦北地区		~			
10	日		★新人戦(個人シングルス)	芦北地区		~			
11	月		休			~			7:00
12	火		○	○	16:40	~	18:00	1:20	
13	水		休			~			
14	木		○	○	16:40	~	18:00	1:20	
15	金		○	○	16:40	~	18:00	1:20	
16	土		○	○	12:00	~	15:00	3:00	
17	日		休			~			0:00
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			6:30
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:20	~	15:30	2:10	
29	金		○	外	16:40	~	18:00	1:20	
30	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	24:50
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 11月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

11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	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	1:15
2	土	進研模試	休			~			
3	日	文化の日、英検二次 【八代審査】	休			~			
4	月	振替休日	○	八代市営弓道場	14:30	~	17:30	3:00	8:00
5	火		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
6	水		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
7	木		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
8	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
9	土	土曜日授業	★全国高等学校弓道選抜大会県予選	植木弓道場		~			
10	日		★全国高等学校弓道選抜大会県予選	植木弓道場		~			
11	月		休			~			8:00
12	火		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
13	水		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
14	木		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
15	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
16	土		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
17	日		休			~			0:00
18	月		休			~			
19	火		休			~			
20	水		休			~			
21	木		休			~			
22	金		休			~			
23	土		休			~			6:45
24	日		休			~			
25	月	期末考査	休			~			
26	火	期末考査	休			~			
27	水	期末考査	休			~			
28	木	期末考査	○	○	13:30	~	16:00	2:30	
29	金		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
30	土		○	○	8:30	~	11:30	3:00	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	24:00
-------	-----	----------	-------

### 【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。