

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所 | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|-----------|----------------------|----|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |           | ○                    | ○  | 8:00  | ～ | 12:00 | 4:00 | 4:00  |
| 2  | 月 |           | ○(1年生)               | ○  | 15:45 | ～ | 18:00 | 2:15 | 10:00 |
| 3  | 火 | (2年生修学旅行) | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 4  | 水 | (2年生修学旅行) | ○(1年生)               | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 5  | 木 | (2年生修学旅行) | ○(1年生)               | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 6  | 金 | (2年生修学旅行) | ○(1年生)               | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 7  | 土 | (1年生GTEC) | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 8  | 日 |           | ○                    | ○  | 8:00  | ～ | 12:00 | 4:00 | 9:00  |
| 9  | 月 |           | ○                    | ○  | 15:45 | ～ | 18:00 | 2:15 |       |
| 10 | 火 |           | ○                    | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 11 | 水 |           | ○                    | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 12 | 木 |           | ○                    | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会  | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 14 | 土 | 土曜授業      | ○                    | ○  | 13:30 | ～ | 16:30 | 3:00 | 12:00 |
| 15 | 日 |           | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 16 | 月 |           | ○                    | ○  | 15:45 | ～ | 18:00 | 2:15 |       |
| 17 | 火 |           | ○                    | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 18 | 水 |           | ○                    | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 19 | 木 |           | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 20 | 金 |           | ○                    | ○  | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 | 16:00 |
| 21 | 土 |           | ○                    | ○  | 8:30  | ～ | 11:30 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |           | ○                    | ○  | 8:30  | ～ | 11:30 | 3:00 |       |
| 23 | 月 | 1/12振休    | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 24 | 火 | 終業式       | ○                    | ○  | 13:30 | ～ | 16:00 | 2:30 |       |
| 25 | 水 |           | ○                    | ○  | 13:30 | ～ | 16:00 | 2:30 |       |
| 26 | 木 |           | ○                    | ○  | 13:30 | ～ | 16:00 | 2:30 | 0:00  |
| 27 | 金 |           | ○                    | ○  | 13:30 | ～ | 16:00 | 2:30 |       |
| 28 | 土 |           | ○                    | ○  | 8:30  | ～ | 11:30 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |           | ○                    | ○  | 9:00  | ～ | 12:00 | 3:00 |       |
| 30 | 月 |           | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 31 | 火 |           | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |

|       |    |          |       |
|-------|----|----------|-------|
| 休養日計画 | 8日 | 月間活動予定時間 | 51:00 |
|-------|----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所 | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計   |
|----|---|----------|----------------------|----|-------|---|-------|------|------|
| 1  | 日 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      | 0:00 |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○  | 15:50 | ～ | 17:50 | 2:00 | 7:30 |
| 3  | 火 | 2年修学旅行   | 休                    |    |       | ～ |       |      |      |
| 4  | 水 | 2年修学旅行   | ○                    | ○  | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |      |
| 5  | 木 | 2年修学旅行   | ○                    | ○  | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |      |
| 6  | 金 | 2年修学旅行   | ○                    | ○  | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |      |
| 7  | 土 |          | ○                    | ○  | 13:30 | ～ | 15:30 | 2:00 |      |
| 8  | 日 |          | 休                    |    |       |   |       |      |      |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○  | 15:50 | ～ | 17:40 | 1:50 | 6:10 |
| 10 | 火 | 中央街頭指導   | 休                    |    |       | ～ |       |      |      |
| 11 | 水 |          | ○                    |    | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |      |
| 12 | 木 | 生徒指導定例会  | ○                    |    | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |      |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | 休                    |    |       | ～ |       |      |      |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    |    | 14:00 | ～ | 16:00 | 2:00 |      |
| 15 | 日 |          | 練習試合                 |    |       |   |       |      |      |
| 16 | 月 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      | 4:00 |
| 17 | 火 |          | ○                    |    | 16:50 | ～ | 17:50 | 1:00 |      |
| 18 | 水 |          | ○                    |    | 16:50 | ～ | 17:50 | 1:00 |      |
| 19 | 木 |          | ○                    |    | 16:50 | ～ | 17:50 | 1:00 |      |
| 20 | 金 |          | ○                    |    | 16:50 | ～ | 17:50 | 1:00 |      |
| 21 | 土 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      |      |
| 22 | 日 |          | 練習試合                 |    |       | ～ |       |      |      |
| 23 | 月 | 1/12振休   | 休                    |    |       | ～ |       |      | 8:00 |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    |    | 13:30 | ～ | 15:30 | 2:00 |      |
| 25 | 水 |          | ○                    |    | 9:00  | ～ | 11:00 | 2:00 |      |
| 26 | 木 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      |      |
| 27 | 金 |          | ○                    |    | 9:00  | ～ | 11:00 | 2:00 |      |
| 28 | 土 |          | ○                    |    | 9:00  | ～ | 11:00 | 2:00 |      |
| 29 | 日 |          | 練習試合                 |    |       | ～ |       |      |      |
| 30 | 月 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      | 0:00 |
| 31 | 火 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      |      |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 11日 | 月間活動予定時間 | 25:40 |
|-------|-----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12月 活動計画

## 03【陸上競技部】 通常練習の活動場所【 学校及び県南八代陸上競技場 】

| 日  | 曜 | 学校行事等    | 練習内容等<br>(公式戦・練習試合等) | 場所 | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|----|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○  | 16:00 | ～ | 18:00 | 2:00 | 9:30  |
| 3  | 火 | 2年修学旅行   | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 4  | 水 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 5  | 木 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | ○  | 8:30  | ～ | 11:30 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      | 9:00  |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 11 | 水 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 12 | 木 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○  | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 15 | 日 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      | 6:00  |
| 16 | 月 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 18 | 水 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 19 | 木 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 21 | 土 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      | 15:00 |
| 22 | 日 |          | 八代地区高校合同練習会          | ○  |       | ～ |       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | 八代地区合同練習会・城南駅伝試走     | ○  |       | ～ |       |      |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | ○  | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○  | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○  | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 27 | 金 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | ○  | 8:30  | ～ | 11:30 | 3:00 | 0:00  |
| 29 | 日 |          | 3333段チャレンジ           | ○  | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |    |       | ～ |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 10日 | 月間活動予定時間 | 39:30 |
|-------|-----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所        | 活動時間  |         | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-----------|-------|---------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |           |       | ～       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○         | 16:00 | ～ 18:15 | 2:15 | 9:30  |
| 3  | 火 | 2年週学区旅行  | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 4  | 水 | 2年週学区旅行  | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 5  | 木 | 2年週学区旅行  | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 6  | 金 | 2年週学区旅行  | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ 11:30 | 3:30 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |           |       | ～       |      | 9:00  |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○         | 16:00 | ～ 18:15 | 2:15 |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 11 | 水 |          | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 | 9:30  |
| 15 | 日 |          | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | ○         | 16:00 | ～ 18:15 | 2:15 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 18 | 水 |          | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 19 | 木 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 | 15:00 |
| 21 | 土 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ 11:30 | 3:30 |       |
| 22 | 日 |          | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 | 0:00  |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | 八代コミュニティー | 9:00  | ～ 12:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          |                      |           |       | ～       |      |       |
| 30 | 月 |          |                      |           |       | ～       |      |       |
| 31 | 火 |          |                      |           |       | ～       |      |       |

|       |    |          |       |
|-------|----|----------|-------|
| 休養日計画 | 8日 | 月間活動予定時間 | 43:00 |
|-------|----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所        | 活動時間  |         | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-----------|-------|---------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |           |       | ～       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○         | 16:00 | ～ 18:15 | 2:15 | 9:30  |
| 3  | 火 | 2年週学区旅行  | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 4  | 水 | 2年週学区旅行  | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 5  | 木 | 2年週学区旅行  | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 6  | 金 | 2年週学区旅行  | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ 11:30 | 3:30 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |           |       | ～       |      | 9:00  |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○         | 16:00 | ～ 18:15 | 2:15 |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 11 | 水 |          | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 | 9:30  |
| 15 | 日 |          | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | ○         | 16:00 | ～ 18:15 | 2:15 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 18 | 水 |          | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 19 | 木 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○         | 17:00 | ～ 18:15 | 1:15 | 15:00 |
| 21 | 土 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ 11:30 | 3:30 |       |
| 22 | 日 |          | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | 休                    |           |       | ～       |      |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 | 0:00  |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○         | 14:00 | ～ 17:00 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | 八代コミュニティー | 9:00  | ～ 12:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          |                      |           |       | ～       |      |       |
| 30 | 月 |          |                      |           |       | ～       |      |       |
| 31 | 火 |          |                      |           |       | ～       |      |       |

|       |    |          |       |
|-------|----|----------|-------|
| 休養日計画 | 8日 | 月間活動予定時間 | 43:00 |
|-------|----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

12月

活動計画

## 06【男子テニス部】

通常練習の活動場所【本校、八代市テニスコート他】

| 日  | 曜 | 学校行事等    | 練習内容等<br>(公式戦・練習試合等) | 場所        | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-----------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 16:00 | ～ | 18:00 | 2:00 | 9:30  |
| 3  | 火 |          | ○                    | 本校テニスコート  | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 4  | 水 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 5  | 木 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | 鏡テニスコート   | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 9  | 月 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 16:00 | ～ | 18:00 | 2:00 | 9:30  |
| 10 | 火 |          | ○                    | 本校テニスコート  | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 11 | 水 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 12 | 木 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | 八代市テニスコート | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | 鏡テニスコート   | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 15 | 日 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 16:00 | ～ | 18:00 | 2:00 | 6:30  |
| 17 | 火 |          | ○                    | 本校テニスコート  | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 18 | 水 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 19 | 木 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 17:00 | ～ | 18:30 | 1:30 |       |
| 21 | 土 |          | ★冬季ダブルス大会            | 県運動公園他    |       | ～ |       |      |       |
| 22 | 日 |          | ★冬季ダブルス大会            | 県運動公園他    |       | ～ |       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | 千丁テニスコート  | 9:00  | ～ | 12:00 | 3:00 | 15:00 |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | 千丁テニスコート  | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | 千丁テニスコート  | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 26 | 木 |          |                      |           |       | ～ |       |      |       |
| 27 | 金 |          | ○                    | 千丁テニスコート  | 14:00 | ～ | 17:00 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | 八代市テニスコート | 9:00  | ～ | 12:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 31 | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |

|       |    |          |       |
|-------|----|----------|-------|
| 休養日計画 | 9日 | 月間活動予定時間 | 40:30 |
|-------|----|----------|-------|

### 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所           | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|--------------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |              |       | ~ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○            | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | 8:00  |
| 3  | 火 |          | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 |       |
| 4  | 水 |          | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 |       |
| 5  | 木 |          | 休                    |              |       | ~ |       |      |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 |       |
| 7  | 土 |          | 休                    |              |       | ~ |       |      |       |
| 8  | 日 |          | 練習試合                 | 庄口公園テニスコート   |       | ~ |       |      | 8:00  |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○            | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 |       |
| 11 | 水 |          | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 |       |
| 12 | 木 |          | 休                    |              |       | ~ |       |      |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | 休                    |              |       |   |       |      | 11:00 |
| 15 | 日 |          | 練習試合                 | 宇土運動公園テニスコート |       | ~ |       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | ○            | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 |       |
| 18 | 水 |          | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 |       |
| 19 | 木 |          | 休                    |              |       | ~ |       |      |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○            | 16:30 | ~ | 18:30 | 2:00 | 14:00 |
| 21 | 土 |          | ○                    | ○            | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |          | ★熊本県冬季ダブルス選手権(高体連共催) |              |       | ~ |       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | ○            | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | ○            | 14:00 | ~ | 16:00 | 2:00 |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○            | 14:00 | ~ | 16:00 | 2:00 |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○            | 14:00 | ~ | 16:00 | 2:00 | 0:00  |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○            | 14:00 | ~ | 16:00 | 2:00 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | ○            | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |              |       | ~ |       |      |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |              |       | ~ |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |              |       | ~ |       |      |       |

|       |    |          |       |
|-------|----|----------|-------|
| 休養日計画 | 9日 | 月間活動予定時間 | 41:00 |
|-------|----|----------|-------|

### 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所        | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-----------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 | 3:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○         | 15:50 | ～ | 18:00 | 2:10 | 7:30  |
| 3  | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 4  | 水 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 5  | 木 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 6  | 金 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 7  | 土 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 8  | 日 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 | 8:10  |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○         | 15:50 | ～ | 18:00 | 2:10 |       |
| 10 | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 11 | 水 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○         | 15:30 | ～ | 18:00 | 2:30 |       |
| 15 | 日 |          | 城南地区高校バスケット大会        | 鏡体育館      |       | ～ |       |      | 3:30  |
| 16 | 月 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 17 | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 18 | 水 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 19 | 木 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 21 | 土 |          | 城南地区高校バスケット大会        | 八代工業高校体育館 |       | ～ |       |      |       |
| 22 | 日 |          | 城南地区高校バスケット大会        | 本校第一体育館   |       | ～ |       |      | 13:30 |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | ○         | 12:00 | ～ | 15:00 | 3:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○         | 13:20 | ～ | 15:50 | 2:30 |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○         | 13:20 | ～ | 15:50 | 2:30 |       |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○         | 15:30 | ～ | 18:00 | 2:30 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 30 | 月 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 10日 | 月間活動予定時間 | 35:40 |
|-------|-----|----------|-------|

### 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所        | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-----------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 | 3:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○         | 15:50 | ～ | 18:00 | 2:10 | 7:30  |
| 3  | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 4  | 水 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 5  | 木 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 6  | 金 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 7  | 土 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 8  | 日 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 | 8:10  |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○         | 15:50 | ～ | 18:00 | 2:10 |       |
| 10 | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 11 | 水 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○         | 15:30 | ～ | 18:00 | 2:30 |       |
| 15 | 日 |          | 城南地区高校バスケット大会        | 鏡体育館      |       | ～ |       |      | 3:30  |
| 16 | 月 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 17 | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 18 | 水 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 19 | 木 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○         | 16:50 | ～ | 18:00 | 1:10 |       |
| 21 | 土 |          | 城南地区高校バスケット大会        | 八代工業高校体育館 |       | ～ |       |      |       |
| 22 | 日 |          | 城南地区高校バスケット大会        | 本校第一体育館   |       | ～ |       |      | 13:30 |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | ○         | 12:00 | ～ | 15:00 | 3:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○         | 13:20 | ～ | 15:50 | 2:30 |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○         | 13:20 | ～ | 15:50 | 2:30 |       |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○         | 15:30 | ～ | 18:00 | 2:30 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | ○         | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 30 | 月 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |           |       | ～ |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 10日 | 月間活動予定時間 | 35:40 |
|-------|-----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所       | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|----------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      | 5:30  |
| 3  | 火 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      |       |
| 4  | 水 |          | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 5  | 木 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | ○        | 13:00 | ~ | 16:00 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      | 11:00 |
| 9  | 月 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 11 | 水 |          | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 12 | 木 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 15 | 日 |          | 八代強化大会               | 中九州大学体育館 | 9:00  | ~ | 15:00 | 6:00 | 9:00  |
| 16 | 月 |          | ○                    | ○        | 15:45 | ~ | 18:00 | 2:15 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 18 | 水 |          | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 19 | 木 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 21 | 土 |          | ○                    | ○        | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      | 12:15 |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | ○        | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | ○        | 15:30 | ~ | 18:00 | 2:30 |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○        | 13:20 | ~ | 15:50 | 2:30 |       |
| 26 | 木 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      |       |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○        | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | ○        | 13:00 | ~ | 16:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      | 0:00  |
| 30 | 月 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |          |       | ~ |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 13日 | 月間活動予定時間 | 37:45 |
|-------|-----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

12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<br>(公式戦・練習試合等)  | 場所              | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|-----------------------|-----------------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 | 5:00  |
| 3  | 火 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 4  | 水 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 5  | 木 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |
| 6  | 金 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 7  | 土 |          | 令和元年度八代地区高校バレーボール強化大会 | Nakagawaふれ愛アリーナ |       | ～ |       |      |       |
| 8  | 日 |          | 令和元年度八代地区高校バレーボール強化大会 | Nakagawaふれ愛アリーナ |       | ～ |       |      | 7:15  |
| 9  | 月 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |
| 10 | 火 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 11 | 水 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 12 | 木 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                     | 本校第1体育館         | 13:00 | ～ | 16:30 | 3:30 | 9:00  |
| 15 | 日 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 17 | 火 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 18 | 水 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 |       |
| 19 | 木 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |
| 20 | 金 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 16:45 | ～ | 18:00 | 1:15 | 14:30 |
| 21 | 土 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 8:00  | ～ | 12:00 | 4:00 |       |
| 22 | 日 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                     | 本校第2体育館         | 12:00 | ～ | 17:00 | 5:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                     | 本校第1体育館         | 14:30 | ～ | 18:00 | 3:30 |       |
| 25 | 水 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |       |
| 26 | 木 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 27 | 金 |          | ○                     | 本校第1体育館         | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |          | ○(練習・OG戦)             | 千丁体育館           |       | ～ |       |      |       |
| 29 | 日 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |
| 30 | 月 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                     |                 |       | ～ |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 11日 | 月間活動予定時間 | 35:45 |
|-------|-----|----------|-------|

### 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所 | 活動時間  |           | 日計   | 週計   |
|----|---|----------|----------------------|----|-------|-----------|------|------|
| 1  | 日 |          | 休                    |    | ～     |           |      | 0:00 |
| 2  | 月 |          | 休                    |    | ～     |           |      | 1:00 |
| 3  | 火 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 4  | 水 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 5  | 木 |          | ○                    | ○  | 13:00 | ～ 14:00   | 1:00 |      |
| 6  | 金 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 7  | 土 |          | 休                    |    | ～     |           |      | 1:00 |
| 8  | 日 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 9  | 月 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 10 | 火 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 11 | 水 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 12 | 木 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ### 17:30 | 1:00 | 1:00 |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 14 | 土 | 土曜授業     | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 15 | 日 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 16 | 月 |          | 休                    |    | ～     |           |      | 1:00 |
| 17 | 火 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 18 | 水 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 19 | 木 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ 17:30   | 1:00 |      |
| 20 | 金 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 21 | 土 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 22 | 日 |          | 休                    |    | ～     |           |      | 1:00 |
| 23 | 月 | 1/12振休   | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 24 | 火 | 終業式      | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 25 | 水 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ～ 17:30   | 1:00 |      |
| 27 | 金 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 28 | 土 |          | 休                    |    | ～     |           |      | 0:00 |
| 29 | 日 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 30 | 月 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |
| 31 | 火 |          | 休                    |    | ～     |           |      |      |

|       |     |          |      |
|-------|-----|----------|------|
| 休養日計画 | 27日 | 月間活動予定時間 | 4:00 |
|-------|-----|----------|------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

12月

活動計画

## 13【柔道部】

通常練習の活動場所【 本校柔道場 】

| 日  | 曜 | 学校行事等    | 練習内容等<br>(公式戦・練習試合等) | 場所 | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|----|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      | 3:00  |
| 3  | 火 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 4  | 水 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 5  | 木 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 6  | 金 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | ○  | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      | 8:00  |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○  | 15:45 | ~ | 17:45 | 2:00 |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | ○  | 16:45 | ~ | 18:15 | 1:30 |       |
| 11 | 水 |          | ○                    | ○  | 16:45 | ~ | 18:15 | 1:30 |       |
| 12 | 木 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○  | 13:15 | ~ | 16:15 | 3:00 | 9:30  |
| 15 | 日 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | ○  | 15:45 | ~ | 17:45 | 2:00 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | ○  | 16:45 | ~ | 18:15 | 1:30 |       |
| 18 | 水 |          | ○                    | ○  | 16:45 | ~ | 18:15 | 1:30 |       |
| 19 | 木 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○  | 16:45 | ~ | 18:15 | 1:30 | 15:00 |
| 21 | 土 |          | ○                    | ○  | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | ○  | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | ○  | 13:30 | ~ | 16:30 | 3:00 |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○  | 13:30 | ~ | 16:30 | 3:00 |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○  | 13:30 | ~ | 16:30 | 3:00 | 0:00  |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○  | 13:30 | ~ | 16:30 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |    |       | ~ |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 16日 | 月間活動予定時間 | 35:30 |
|-------|-----|----------|-------|

### 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所    | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |       |       | ~ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○     | 15:45 | ~ | 18:00 | 2:15 | 9:00  |
| 3  | 火 |          | 休                    |       |       | ~ |       |      |       |
| 4  | 水 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 5  | 木 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | ○     | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |       |       | ~ |       |      |       |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○     | 15:45 | ~ | 18:00 | 2:15 | 9:00  |
| 10 | 火 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 11 | 水 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | 休                    |       |       | ~ |       |      |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○     | 13:30 | ~ | 16:30 | 3:00 |       |
| 15 | 日 |          | 休                    |       |       | ~ |       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | ○     | 15:45 | ~ | 18:00 | 2:15 | 12:00 |
| 17 | 火 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 18 | 水 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 19 | 木 |          | 休                    |       |       | ~ |       |      |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | ○     | 16:45 | ~ | 18:00 | 1:15 |       |
| 21 | 土 |          | ○                    | ○     | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |          | ○                    | ○     | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | 休                    |       |       | ~ |       |      | 16:00 |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | ○     | 13:30 | ~ | 16:00 | 2:30 |       |
| 25 | 水 |          | ○                    | ○     | 13:30 | ~ | 16:00 | 2:30 |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○     | 13:30 | ~ | 16:00 | 2:30 |       |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○     | 13:30 | ~ | 16:00 | 2:30 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | ○     | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | ○                    | 3333段 | 9:00  | ~ | 12:00 | 3:00 |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |       |       | ~ |       |      | 0:00  |
| 31 | 火 |          | 休                    |       |       | ~ |       |      |       |

|       |    |          |       |
|-------|----|----------|-------|
| 休養日計画 | 9日 | 月間活動予定時間 | 46:00 |
|-------|----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所 | 活動時間  |         | 日計   | 週計    |
|----|---|-----------------------|----------------------|----|-------|---------|------|-------|
| 1  | 日 |                       | 休                    |    | ～     |         |      | 0:00  |
| 2  | 月 |                       | ○                    | ○  | 15:50 | ～ 18:00 | 2:10 | 8:40  |
| 3  | 火 | 2年修学旅行～6日<br>ハンドボール観戦 | 休                    |    | ～     |         |      |       |
| 4  | 水 |                       | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 5  | 木 |                       | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 6  | 金 |                       | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 7  | 土 | GTEC(1・2<br>年)        | ○                    | ○  | 13:30 | ～ 16:30 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |                       | 休                    |    | ～     |         |      |       |
| 9  | 月 |                       | ○                    | ○  | 15:50 | ～ 18:00 | 2:10 | 8:40  |
| 10 | 火 |                       | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 11 | 水 |                       | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 12 | 木 |                       | 休                    |    | ～     |         |      |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会              | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業                  | ○                    | ○  | 13:30 | ～ 16:30 | 3:00 |       |
| 15 | 日 |                       | 休                    |    | ～     |         |      |       |
| 16 | 月 |                       | ○                    | ○  | 15:50 | ～ 18:00 | 2:10 | 8:40  |
| 17 | 火 |                       | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 18 | 水 |                       | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 19 | 木 |                       | 休                    |    | ～     |         |      |       |
| 20 | 金 |                       | ○                    | ○  | 16:50 | ～ 18:00 | 1:10 |       |
| 21 | 土 |                       | ○                    | ○  | 9:00  | ～ 12:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |                       | 休                    |    | ～     |         |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休                | ○                    | ○  | 9:00  | ～ 12:00 | 3:00 | 15:00 |
| 24 | 火 | 終業式                   | ○                    | ○  | 13:30 | ～ 16:30 | 3:00 |       |
| 25 | 水 | 冬課外～27日               | ○                    | ○  | 13:30 | ～ 16:30 | 3:00 |       |
| 26 | 木 |                       | ○                    | ○  | 13:30 | ～ 16:30 | 3:00 |       |
| 27 | 金 |                       | ○                    | ○  | 13:30 | ～ 16:30 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |                       | 休                    |    | ～     |         |      |       |
| 29 | 日 |                       | 休                    |    | ～     |         |      |       |
| 30 | 月 |                       | 休                    |    | ～     |         |      | 0:00  |
| 31 | 火 |                       | 休                    |    | ～     |         |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 11日 | 月間活動予定時間 | 41:00 |
|-------|-----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所    | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |       |       |   |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 | 7:30  |
| 3  | 火 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 4  | 水 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 5  | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | 第二体育館 | 12:30 | ～ | 15:30 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |       |       |   |       |      | 7:00  |
| 9  | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 11 | 水 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    |       |       |   |       |      |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 15:30 | 2:30 | 7:30  |
| 15 | 日 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 18 | 水 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 19 | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |       |
| 20 | 金 |          | 休                    |       |       |   |       |      | 14:30 |
| 21 | 土 |          | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 23 | 月 |          | ○                    | 第二体育館 | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 15:30 | 2:30 |       |
| 25 | 水 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | 第二体育館 | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 | 0:00  |
| 27 | 金 |          | ○                    | 第二体育館 | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |       |       |   |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 13日 | 月間活動予定時間 | 36:30 |
|-------|-----|----------|-------|

### 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所 | 活動時間  |         | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|----|-------|---------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 休                    |    |       | ~       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | ○  | 15:30 | ~ 18:00 | 2:30 | 8:30  |
| 3  | 火 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 4  | 水 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 5  | 木 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ~ 18:00 | 1:30 |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ~ 18:00 | 1:30 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | ○  | 13:00 | ~ 16:00 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |    |       | ~       |      | 8:00  |
| 9  | 月 |          | ○                    | ○  | 15:30 | ~ 18:00 | 2:30 |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ~ 18:00 | 1:30 |       |
| 11 | 水 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ~ 18:00 | 1:30 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | ○  | 13:00 | ~ 15:30 | 2:30 | 8:30  |
| 15 | 日 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | ○  | 15:30 | ~ 18:00 | 2:30 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ~ 18:00 | 1:30 |       |
| 18 | 水 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 19 | 木 |          | ○                    | ○  | 16:30 | ~ 18:00 | 1:30 |       |
| 20 | 金 |          | 休                    |    |       | ~       |      | 14:30 |
| 21 | 土 |          | ○                    | ○  | 12:00 | ~ 15:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | ○  | 8:00  | ~ 11:00 | 3:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | ○  | 13:00 | ~ 15:30 | 2:30 |       |
| 25 | 水 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | ○  | 13:00 | ~ 16:00 | 3:00 | 0:00  |
| 27 | 金 |          | ○                    | ○  | 13:00 | ~ 16:00 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | ○  | 12:00 | ~ 15:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |    |       | ~       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 14日 | 月間活動予定時間 | 39:30 |
|-------|-----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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・二体育館 】

| 日  | 曜 | 学校行事等    | 練習内容等<br>(公式戦・練習試合等) | 場所    | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          |                      |       |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 15:40 | ～ | 18:00 | 2:20 | 8:00  |
| 3  | 火 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 4  | 水 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 5  | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | 第二体育館 | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      | 7:30  |
| 9  | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 15:40 | ～ | 18:00 | 2:20 |       |
| 10 | 火 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 11 | 水 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 15:30 | 2:30 | 8:00  |
| 15 | 日 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 15:40 | ～ | 18:00 | 2:20 |       |
| 17 | 火 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 18 | 水 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 19 | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 20 | 金 |          |                      |       |       | ～ |       |      | 13:30 |
| 21 | 土 |          | ○                    | 第一体育館 | 12:00 | ～ | 15:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | 第二体育館 | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 |       |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 15:30 | 2:30 |       |
| 25 | 水 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | 第二体育館 | 13:20 | ～ | 15:50 | 2:30 | 0:00  |
| 27 | 金 |          | ○                    | 第二体育館 | 13:20 | ～ | 15:50 | 2:30 |       |
| 28 | 土 |          | ○                    | 第一体育館 | 12:00 | ～ | 15:00 | 3:00 |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 31 | 火 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 12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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度) 12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所    | 活動時間  |   |       | 日計   | 週計    |
|----|---|----------|----------------------|-------|-------|---|-------|------|-------|
| 1  | 日 |          | 坂本協会杯参加              | 坂本中学校 |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 2  | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 15:40 | ～ | 18:00 | 2:20 | 8:00  |
| 3  | 火 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 4  | 水 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 5  | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 6  | 金 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 7  | 土 |          | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 16:00 | 3:00 |       |
| 8  | 日 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 9  | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 15:40 | ～ | 18:00 | 2:20 | 8:50  |
| 10 | 火 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 11 | 水 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 12 | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会 | ○                    | 外練    | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 14 | 土 | 土曜授業     | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 15:30 | 2:30 |       |
| 15 | 日 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 16 | 月 |          | ○                    | 第一体育館 | 15:40 | ～ | 18:00 | 2:20 | 9:20  |
| 17 | 火 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 18 | 水 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 19 | 木 |          | ○                    | 第一体育館 | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 20 | 金 |          | ○                    | 外練    | 16:40 | ～ | 18:00 | 1:20 |       |
| 21 | 土 |          | ○                    | 第一体育館 | 12:00 | ～ | 15:00 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休   | ○                    | 第一体育館 | 8:00  | ～ | 11:00 | 3:00 | 10:30 |
| 24 | 火 | 終業式      | ○                    | 第一体育館 | 13:00 | ～ | 15:30 | 2:30 |       |
| 25 | 水 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 26 | 木 |          | ○                    | 第二体育館 | 13:20 | ～ | 15:50 | 2:30 |       |
| 27 | 金 |          | ○                    | 第二体育館 | 13:20 | ～ | 15:50 | 2:30 |       |
| 28 | 土 |          | 練習試合                 | 尚綱高校  |       | ～ |       |      |       |
| 29 | 日 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |
| 30 | 月 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      | 0:00  |
| 31 | 火 |          | 休                    |       |       | ～ |       |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 11日 | 月間活動予定時間 | 36:40 |
|-------|-----|----------|-------|

- 【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。

# 12月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

12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<br>(公式戦・練習試合等) | 場所      | 活動時間  |         | 日計   | 週計    |
|----|---|--------------------------|----------------------|---------|-------|---------|------|-------|
| 1  | 日 |                          | 休                    |         | ～     |         |      | 0:00  |
| 2  | 月 | 県下一斉テスト(2年)              | ○                    | ○       | 16:00 | ～ 18:00 | 2:00 | 8:45  |
| 3  | 火 | 修学旅行(2年)<br>ハンドボール応援(1年) | 休                    |         |       |         |      |       |
| 4  | 水 | 修学旅行(2年)                 | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 5  | 木 | 修学旅行(2年)<br>県下一斉テスト(1年)  | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 6  | 金 | 修学旅行(2年)<br>県下一斉テスト(1年)  | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 7  | 土 | GTEC(1年)                 | ○                    | ○       | 13:30 | ～ 16:30 | 3:00 |       |
| 8  | 日 | 【熊本審査】                   | 休                    |         | ～     |         |      |       |
| 9  | 月 |                          | ○                    | 八代市営弓道場 | 16:30 | ～ 18:00 | 1:30 | 8:15  |
| 10 | 火 |                          | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 11 | 水 |                          | 休                    |         | ～     |         |      |       |
| 12 | 木 | 英単語コンクール                 | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 13 | 金 | 校内ダンス発表会                 | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 14 | 土 | 土曜日授業                    | ○                    | 八代市営弓道場 | 14:30 | ～ 17:30 | 3:00 |       |
| 15 | 日 |                          | 休                    |         | ～     |         |      |       |
| 16 | 月 |                          | ○                    | 八代市営弓道場 | 16:30 | ～ 18:00 | 1:30 | 8:15  |
| 17 | 火 |                          | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 18 | 水 |                          | 休                    |         | ～     |         |      |       |
| 19 | 木 |                          | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 20 | 金 |                          | ○                    | ○       | 16:45 | ～ 18:00 | 1:15 |       |
| 21 | 土 |                          | ○                    | 八代市営弓道場 | 14:30 | ～ 17:30 | 3:00 |       |
| 22 | 日 |                          | 休                    |         | ～     |         |      |       |
| 23 | 月 | 1/12振休                   | ○                    | 八代市営弓道場 | 14:30 | ～ 17:30 | 3:00 | 12:00 |
| 24 | 火 | 終業式                      | ○                    | ○       | 13:30 | ～ 15:30 | 2:00 |       |
| 25 | 水 | 冬期課外                     | ○                    | ○       | 13:30 | ～ 15:30 | 2:00 |       |
| 26 | 木 | 冬期課外                     | ○                    | ○       | 13:30 | ～ 15:30 | 2:00 |       |
| 27 | 金 | 冬期課外                     | ○(大掃除・納射)            | ○       | 13:30 | ～ 16:30 | 3:00 |       |
| 28 | 土 |                          | 休                    |         | ～     |         |      |       |
| 29 | 日 |                          | 休                    |         | ～     |         |      |       |
| 30 | 月 |                          | 休                    |         | ～     |         |      | 0:00  |
| 31 | 火 |                          | 休                    |         | ～     |         |      |       |

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 休養日計画 | 11日 | 月間活動予定時間 | 37:15 |
|-------|-----|----------|-------|

### 【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。