

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		11:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	○	13:00	~ 16:00	3:00	
5	日		強化練習	○	8:00	~ 16:00	8:00	14:30
6	月	1/11振休	強化練習	○	8:00	~ 16:00	8:00	
7	火	仕事始め	○	○	8:00	~ 12:00	4:00	
8	水	始業式	休			~		
9	木	課題考査	○	○	16:45	~ 18:00	1:15	14:00
10	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	○	8:00	~ 13:00	5:00	13:45
14	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
15	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
16	木		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
17	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
18	土	大学入試センター試験	休			~		
19	日	大学入試センター試験	○	○	8:00	~ 12:00	4:00	6:00
20	月		○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
21	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
22	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
23	木		休			~		
24	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	○	13:30	~ 16:30	3:00	6:00
26	日		○	○	8:00	~ 12:00	4:00	
27	月		○	○	15:45	~ 18:00	2:15	
28	火		休			~		
29	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
30	木		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
31	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	59:15
-------	----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1月

活動計画

## 02【サッカー部】

通常練習の活動場所【校内グランド】

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	水		休			~		7:00
2	木		休			~		
3	金		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
4	土		○	○	9:00	~ 11:00	2:00	
5	日		○	○	9:00	~ 11:00	2:00	
6	月	1/11振休	○	○	9:00	~ 11:00	2:00	5:30
7	火	仕事始め	休			~		
8	水	始業式	○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
9	木	課題考査	○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
10	金		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		4:40
12	日	入学者選抜検査日	新人戦1回戦	小川工業高校		~		
13	月	成人の日	休			~		
14	火		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
15	水		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
16	木		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	6:40
17	金		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
18	土	大学入試センター試験	新人戦2回戦	秀岳館高校		~		
19	日	大学入試センター試験	新人戦3回戦	県民総合運動公園		~		4:40
20	月		休			~		
21	火		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
22	水		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
23	木		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
24	金		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	4:40
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~		
26	日		○	○	9:00	~ 11:00	2:00	
27	月		休			~		
28	火		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
29	水		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	4:40
30	木		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
31	金		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	

休養日計画	8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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1月

活動計画

## 03【陸上競技部】

通常練習の活動場所【学校または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	水		休			~		6:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	○	8:30	~ 11:30	3:00	
5	日		○	○	8:30	~ 11:30	3:00	
6	月	1/11振休	高校クロスカントリー大会	農業公園		~		4:10
7	火	仕事始め	休			~		
8	水	始業式	○	○	14:00	~ 16:30	2:30	
9	木	課題考査	○	○	16:30	~ 18:10	1:40	
10	金		休			~		
11	土	中学校入学者選抜準備	県合宿	天草		~		8:00
12	日	入学者選抜検査日	県合宿	天草		~		
13	月	成人の日	県合宿	天草		~		
14	火		休			~		
15	水		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	
16	木		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	8:30
17	金		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	
18	土	大学入試センター試験	○	○	8:30	~ 11:30	3:00	
19	日	大学入試センター試験	休			~		
20	月		○	○	14:30	~ 17:00	2:30	
21	火		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	5:00
22	水		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	
23	木		休			~		
24	金		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	○	12:30	~ 13:30	1:00	
26	日		城南新人駅伝・試走			~		5:00
27	月		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	
28	火		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	
29	水		○	○	16:30	~ 18:10	1:40	
30	木		休			~		
31	金	城南新人駅伝試走大会前日					~	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	31:40
-------	----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		7:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	○	8:00	~ 11:30	3:30	
5	日		○	○	8:00	~ 11:30	3:30	
6	月	1/11振休	休			~		3:45
7	火	仕事始め	休			~		
8	水	始業式	○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
9	木	課題考査	○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
10	金		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		
12	日	入学者選抜検査日	休			~		10:45
13	月	成人の日	○	○	8:00	~ 11:30	3:30	
14	火		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
15	水		休			~		
16	木		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
17	金		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
18	土	大学入試センター試験	○	○	8:00	~ 11:30	3:30	
19	日	大学入試センター試験	休			~		5:00
20	月		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
21	火		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
22	水		休			~		
23	木		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
24	金		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~		5:00
26	日		休			~		
27	月		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
28	火		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
29	水		休			~		
30	木		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
31	金		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	

休養日計画	13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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		7:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	○	8:00	~ 11:30	3:30	
5	日		○	○	8:00	~ 11:30	3:30	
6	月	1/11振休	休			~		3:45
7	火	仕事始め	休			~		
8	水	始業式	○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
9	木	課題考査	○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
10	金		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		
12	日	入学者選抜検査日	休			~		10:45
13	月	成人の日	○	○	8:00	~ 11:30	3:30	
14	火		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
15	水		休			~		
16	木		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
17	金		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
18	土	大学入試センター試験	○	○	8:00	~ 11:30	3:30	
19	日	大学入試センター試験	休			~		5:00
20	月		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
21	火		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
22	水		休			~		
23	木		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
24	金		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~		5:00
26	日		休			~		
27	月		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
28	火		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
29	水		休			~		
30	木		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	
31	金		○	○	17:00	~ 18:15	1:15	

休養日計画	13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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	水		休			~		3:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	八代市テニスコート	9:00	~ 12:00	3:00	
5	日		休			~		
6	月	1/11振休	○	千丁テニスコート	9:00	~ 12:00	3:00	12:00
7	火	仕事始め	○	千丁テニスコート	9:00	~ 12:00	3:00	
8	水	始業式	○	八代市テニスコート	17:00	~ 18:30	1:30	
9	木	課題考査	休			~		
10	金		○	八代市テニスコート	17:00	~ 18:30	1:30	
11	土	中学校入学者選抜準備	○	鏡テニスコート	9:00	~ 12:00	3:00	7:30
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	★冬季ダブルス大会	県民総合運動公園		~		
14	火		○	本校	16:30	~ 18:00	1:30	
15	水		○	八代市テニスコート	17:00	~ 18:30	1:30	
16	木		休			~		9:30
17	金		○	八代市テニスコート	17:00	~ 18:30	1:30	
18	土	大学入試センター試験	○	八代市テニスコート	14:00	~ 17:00	3:00	
19	日	大学入試センター試験	休			~		
20	月		○	八代市テニスコート	16:00	~ 18:00	2:00	
21	火		○	本校	16:30	~ 18:00	1:30	6:30
22	水		○	八代市テニスコート	17:00	~ 18:30	1:30	
23	木		休			~		
24	金		○	八代市テニスコート	17:00	~ 18:30	1:30	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	八代市テニスコート	14:00	~ 17:00	3:00	
26	日		休			~		3:00
27	月		○	八代市テニスコート	16:00	~ 18:00	2:00	
28	火		○	本校	16:30	~ 18:00	1:30	
29	水		○	八代市テニスコート	17:00	~ 18:30	1:30	
30	木		休			~		
31	金		○	八代市テニスコート	17:00	~ 18:30	1:30	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	38:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		3:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	12:00
6	月	1/11振休	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
7	火	仕事始め	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
8	水	始業式	○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
9	木	課題考査	○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
10	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		6:00
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	スリクソンカップ	植木テニスコート		~		
14	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
15	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
16	木		休			~		
17	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
18	土	大学入試センター試験	休			~		11:00
19	日	大学入試センター試験	休			~		
20	月		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
21	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
22	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
23	木		休			~		
24	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~		8:00
26	日		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
27	月		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
28	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
29	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
30	木		休			~		
31	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	

休養日計画	12日	月間活動予定時間	40:00
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~			12:00
2	木		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
3	金		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
4	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
5	日		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
6	月	1/11振休	○	○	12:00	~	15:00	3:00	6:30
7	火	仕事始め	休			~			
8	水	始業式	○	○	16:50	~	18:00	1:10	
9	木	課題考査	○	○	16:50	~	18:00	1:10	
10	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
11	土	中学校入学者選抜準備	★新人戦	熊本農業高校		~			5:20
12	日	入学者選抜検査日	★新人戦	熊本農業高校		~			
13	月	成人の日	○	○	11:00	~	14:00	3:00	
14	火		休			~			8:20
15	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
16	木		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
17	金		休			~			
18	土	大学入試センター試験	休			~			
19	日	大学入試センター試験	休			~			5:40
20	月		○	○	14:00	~	17:00	3:00	
21	火		休			~			
22	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
23	木		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
24	金		休			~			5:40
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~			
26	日		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
27	月		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
28	火		休			~			
29	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	5:40
30	木		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
31	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	

休養日計画	10日	月間活動予定時間	37:50
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~			12:00
2	木		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
3	金		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
4	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
5	日		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
6	月	1/11振休	○	○	12:00	~	15:00	3:00	6:30
7	火	仕事始め	休			~			
8	水	始業式	○	○	16:50	~	18:00	1:10	
9	木	課題考査	○	○	16:50	~	18:00	1:10	
10	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
11	土	中学校入学者選抜準備	★新人戦	熊本農業高校		~			5:20
12	日	入学者選抜検査日	★新人戦	熊本農業高校		~			
13	月	成人の日	○	○	11:00	~	14:00	3:00	
14	火		休			~			8:20
15	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
16	木		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
17	金		休			~			
18	土	大学入試センター試験	休			~			
19	日	大学入試センター試験	休			~			5:40
20	月		○	○	14:00	~	17:00	3:00	
21	火		休			~			
22	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
23	木		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
24	金		休			~			5:40
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~			
26	日		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
27	月		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
28	火		休			~			
29	水		○	○	16:50	~	18:00	1:10	5:40
30	木		○	○	16:50	~	18:00	1:10	
31	金		○	○	16:50	~	18:00	1:10	

休養日計画	10日	月間活動予定時間	37:50
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		9:00
2	木		休			~		
3	金		○	○	13:00	~ 16:00	3:00	
4	土		○	○	13:00	~ 16:00	3:00	
5	日		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
6	月	1/11振休	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	8:30
7	火	仕事始め	○	○	13:00	~ 16:00	3:00	
8	水	始業式	○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
9	木	課題考査	休			~		
10	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		6:45
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
14	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
15	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
16	木		休			~		9:15
17	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
18	土	大学入試センター試験	県下高等学校大会	熊本工業高校体育館		~		
19	日	大学入試センター試験	県下高等学校大会	熊本工業高校体育館		~		
20	月		○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
21	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	5:00
22	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
23	木		休			~		
24	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	○	13:00	~ 15:30	2:30	
26	日		休			~		9:15
27	月		○	外練習・ミーティング	16:45	~ 18:00	1:15	
28	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
29	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
30	木		休			~		
31	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	38:30
-------	----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		7:00	
2	木		休			~			
3	金		○	本校第2体育館	8:00	~	15:00		7:00
4	土		練習試合	牧園アリーナ		~			
5	日		練習試合	牧園アリーナ		~			
6	月	1/11振休	休			~		6:30	
7	火	仕事始め	○	本校第1体育館	8:00	~	12:00		4:00
8	水	始業式	休			~			
9	木	課題考査	○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
10	金		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~			
12	日	入学者選抜検査日	休			~		3:45	
13	月	成人の日	練習試合	宮崎第一高校体育館		~			
14	火		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
15	水		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
16	木		休			~			
17	金		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00	1:15	7:15
18	土	大学入試センター試験	★令和元年度県下高校バレーボール大会	熊本県立総合体育館		~			
19	日	大学入試センター試験	★令和元年度県下高校バレーボール大会	熊本県立総合体育館		~			
20	月		休			~		5:00	
21	火		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
22	水		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
23	木		休			~			
24	金		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	本校第1体育館	13:00	~	16:30		3:30
26	日		休			~		7:15	
27	月		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
28	火		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
29	水		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00		1:15
30	木		休			~			
31	金		○	本校第1体育館	16:45	~	18:00	1:15	

休養日計画	11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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1月

活動計画

## 12【水泳部】

通常練習の活動場所【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	水		休			~			0:00
2	木		休			~			
3	金		休			~			
4	土		休			~			
5	日		休			~			
6	月	1/11振休	休			~			1:00
7	火	仕事始め	休			~			
8	水	始業式	休			~			
9	木	課題考査	○	○	16:30	~	17:30	1:00	
10	金		休			~			
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~			1:00
12	日	入学者選抜検査日	休			~			
13	月	成人の日	休			~			
14	火		休			~			
15	水		休			~			
16	木		○	○	16:30	~	17:30	1:00	1:00
17	金		休			~			
18	土	大学入試センター試験	休			~			
19	日	大学入試センター試験	休			~			
20	月		休			~			
21	火		休			~			1:00
22	水		休			~			
23	木		○	○	16:30	~	17:30	1:00	
24	金		休			~			
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~			
26	日		休			~			1:00
27	月		休			~			
28	火		休			~			
29	水		休			~			
30	木		○	○	16:30	~	17:30	1:00	
31	金		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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	水		休			~		3:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	3:00
6	月	1/11振休	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
7	火	仕事始め	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	8:30
8	水	始業式	○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
9	木	課題考査	休			~		
10	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		14:45
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
14	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
15	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	8:45
16	木		休			~		
17	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
18	土	大学入試センター試験	県高等学校新人柔道大会	人吉スポーツパレス	8:30	~ 16:30	8:00	
19	日	大学入試センター試験	休			~		5:45
20	月		○	○	15:45	~ 17:45	2:00	
21	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
22	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
23	木		休			~		8:45
24	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	○	13:30	~ 16:30	3:00	
26	日		休			~		
27	月		○	○	15:45	~ 17:45	2:00	5:45
28	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
29	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
30	木		休			~		
31	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	

休養日計画	12日	月間活動予定時間	40:45
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		6:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	○	10:00	~ 13:00	3:00	
5	日		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
6	月	1/11振休	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	8:00
7	火	仕事始め	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
8	水	始業式	休			~		
9	木	課題考査	○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
10	金		○	○	16:45	~ 17:30	0:45	
11	土	中学校入学者選抜準備	学年別大会	菊池市総合体育館		~		8:00
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
14	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
15	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
16	木		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	9:45
17	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
18	土	大学入試センター試験	全国選抜県予選大会	山鹿市総合体育館		~		
19	日	大学入試センター試験	休			~		
20	月		○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
21	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	6:00
22	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
23	木		休			~		
24	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	○	13:30	~ 16:30	3:00	
26	日		休			~		6:00
27	月		○	○	15:45	~ 18:00	2:15	
28	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
29	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
30	木		休			~		
31	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	

休養日計画	9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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		3:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
5	日		休			~		
6	月	1/11振休	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	9:20
7	火	仕事始め	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
8	水	始業式	○	○	15:50	~ 18:00	2:10	
9	木	課題考査	休			~		
10	金		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		10:40
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
14	火		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
15	水		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
16	木		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	9:30
17	金		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
18	土	大学入試センター試験	○	○	13:30	~ 16:30	3:00	
19	日	大学入試センター試験	休(昇段試験)			~		
20	月		○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
21	火		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	5:40
22	水		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
23	木		休			~		
24	金		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	○	13:30	~ 16:30	3:00	
26	日		休			~		5:40
27	月		○	○	15:50	~ 18:00	2:10	
28	火		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
29	水		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
30	木		休			~		
31	金		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	

休養日計画	10日	月間活動予定時間	38:10
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1月

活動計画

## 16【男子卓球部】

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	水		休			~		6:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土			第一体育館	12:00	~ 15:00	3:00	
5	日			第二体育館	8:00	~ 11:00	3:00	
6	月	1/11振休	休			~		4:30
7	火	仕事始め		第一体育館	12:00	~ 15:00	3:00	
8	水	始業式	休			~		
9	木	課題考査		第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	
10	金		休			~		
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		10:30
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日		第一体育館	8:00	~ 11:00	3:00	
14	火			第二体育館	16:30	~ 18:00	1:30	
15	水		休			~		
16	木			第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	10:30
17	金			第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	
18	土	大学入試センター試験	休			~		
19	日	大学入試センター試験		第一体育館	12:00	~ 15:00	3:00	
20	月			第二体育館	14:00	~ 17:00	3:00	
21	火			第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	10:30
22	水		休			~		
23	木			第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	
24	金			第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	
25	土	土曜授業(長距離走大会)		第一体育館	8:00	~ 11:00	3:00	
26	日		休			~		4:30
27	月			第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	
28	火			第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	
29	水		休			~		
30	木			第一体育館	16:30	~ 18:00	1:30	
31	金		休			~		

休養日計画	14日	月間活動予定時間	36:00
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		6:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	○	12:00	~ 15:00	3:00	
5	日		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
6	月	1/11振休	休			~		4:30
7	火	仕事始め	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
8	水	始業式	休			~		
9	木	課題考査	○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
10	金		休			~		
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		10:30
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
14	火		○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
15	水		休			~		
16	木		○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
17	金		○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
18	土	大学入試センター試験	休			~		9:30
19	日	大学入試センター試験	○	○	12:00	~ 15:00	3:00	
20	月		○	○	15:30	~ 18:00	2:30	
21	火		○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
22	水		休			~		
23	木		○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
24	金		○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	○	15:30	~ 18:00	2:30	
26	日		★選抜卓球大会二部県予選会	山鹿市総合体育館		~		5:30
27	月		○	○	15:30	~ 18:00	2:30	
28	火		○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
29	水		休			~		
30	木		○	○	16:30	~ 18:00	1:30	
31	金		休			~		

休養日計画	13日	月間活動予定時間	36:00
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	水		休			~		6:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		○	第二体育館	13:00	~ 16:00	3:00	
5	日		○	第一体育館	8:00	~ 11:00	3:00	
6	月	1/11振休	休			~		4:20
7	火	仕事始め	○	第一体育館	8:00	~ 11:00	3:00	
8	水	始業式	休			~		
9	木	課題考査	○	第一体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
10	金		休			~		
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		7:00
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	第一体育館	8:00	~ 11:00	3:00	
14	火		○	第二体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
15	水		休			~		
16	木		○	第一体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
17	金		○	第一体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
18	土	大学入試センター試験	休			~		7:00
19	日	大学入試センター試験	休			~		
20	月		○	第二体育館	14:00	~ 17:00	3:00	
21	火		○	第一体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
22	水		休			~		
23	木		○	第一体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
24	金		○	第一体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~		5:00
26	日		休			~		
27	月		○	第一体育館	15:40	~ 18:00	2:20	
28	火		○	第一体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
29	水		休			~		
30	木		○	第一体育館	16:40	~ 18:00	1:20	
31	金		休			~		

休養日計画	16日	月間活動予定時間	29:20
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		3:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		○	○	13:00	~ 16:00	3:00	8:40
6	月	1/11振休	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
7	火	仕事始め	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
8	水	始業式	休			~		
9	木	課題考査	○	○	16:40	~ 18:00	1:20	10:00
10	金		○	外練	16:40	~ 18:00	1:20	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	7:00
14	火		○	○	16:40	~ 18:00	1:20	
15	水		休			~		
16	木		○	○	16:40	~ 18:00	1:20	
17	金		○	○	16:40	~ 18:00	1:20	6:20
18	土	大学入試センター試験	休			~		
19	日	大学入試センター試験	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
20	月		○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
21	火		○	○	16:40	~ 18:00	1:20	6:20
22	水		休			~		
23	木		○	○	16:40	~ 18:00	1:20	
24	金		○	○	16:40	~ 18:00	1:20	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	休			~		6:20
26	日		休			~		
27	月		○	○	15:40	~ 18:00	2:20	
28	火		○	○	16:40	~ 18:00	1:20	
29	水		休			~		
30	木		○	○	16:40	~ 18:00	1:20	
31	金		○	外練	16:40	~ 18:00	1:20	

休養日計画	13日	月間活動予定時間	35:00
-------	-----	----------	-------

### 【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。

# 1月 計画

別紙 4

令和元年度(2019年度)

1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	水		休			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月	1/11振休	○(射初め)	○	8:30	~ 11:30	3:00	8:30
7	火	仕事始め	○	○	8:30	~ 11:30	3:00	
8	水	始業式、課題考査	休			~		
9	木	課題考査	○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
10	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
11	土	中学校入学者選抜準備	休			~		
12	日	入学者選抜検査日	休			~		
13	月	成人の日	○	○	8:30	~ 11:30	3:00	8:00
14	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
15	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
16	木		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
17	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
18	土	進研模試(12年) 大学入試センター試験	休			~		
19	日	大学入試センター試験	休			~		
20	月	職員会議	○	八代市営弓道場	16:00	~ 18:00	2:00	10:00
21	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
22	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
23	木		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
24	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
25	土	土曜授業(長距離走大会)	○	○	13:30	~ 16:30	3:00	
26	日		休			~		
27	月		○	八代市営弓道場	16:00	~ 18:00	2:00	7:00
28	火		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
29	水		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
30	木		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	
31	金		○	○	16:45	~ 18:00	1:15	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	33:30
-------	-----	----------	-------

### 【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。