

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 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	午後職員研修	休			~		2:00
2	木		○	○	16:45	~ 17:45	1:00	
3	金		○	○	16:45	~ 17:45	1:00	
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月	期末考査	休			~		11:00
7	火	期末考査	休			~		
8	水	期末考査	休			~		
9	木	期末考査	○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
10	金		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
11	土		○	○	8:30	~ 12:30	4:00	
12	日		夏 1回戦	八代県営G		~		7:30
13	月		休			~		
14	火		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
15	水		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
16	木		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
17	金		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
18	土		○	○	8:30	~ 12:30	4:00	8:00
19	日		夏 2回戦	八代県営G		~		
20	月		休			~		
21	火		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
22	水		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
23	木	海の日	未定			~		
24	金	スポーツの日	未定			~		
25	土		未定			~		8:00
26	日		未定			~		
27	月		○	○	15:45	~ 18:30	2:45	
28	火		休			~		
29	水		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
30	木		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
31	金		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	33:15
-------	----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【サッカー部】

通常練習の活動場所【 グランド 】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	水		休			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月		休			~		8:40
7	火		休			~		
8	水		休			~		
9	木		○	○	14:00	~ 15:30	1:30	
10	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
11	土		○	○	9:00	~ 11:00	2:00	
12	日		休			~		5:20
13	月		○	○	15:50	~ 17:30	1:40	
14	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
15	水		休			~		
16	木		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
17	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
18	土		練習試合	八代二中		~		
19	日		練習試合	八代清流高校		~		
20	月		休			~		6:40
21	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
22	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
23	木	海の日	○	○	9:00	~ 11:00	2:00	
24	金	スポーツの日	練習試合			~		
25	土		練習試合			~		
26	日		休			~		6:40
27	月		○	○	15:50	~ 17:30	1:40	
28	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
29	水		休			~		
30	木		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
31	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	

休養日計画	13日	月間活動予定時間	23:50
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 陸上競技部 】

通常練習の活動場所【 学校及び県南グラウンド 】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	水		休			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月	期末考査	休			~		11:30
7	火	期末考査	休			~		
8	水	期末考査	休			~		
9	木	期末考査	○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
10	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
11	土		○	○	8:30	~ 11:30	3:00	12:30
12	日		休			~		
13	月		○	○	16:00	~ 18:30	2:30	
14	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
15	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
16	木		休			~		6:00
17	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
18	土		○	○	8:30	~ 11:30	3:00	
19	日		休			~		
20	月		○	○	16:00	~ 18:30	2:30	
21	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	6:00
22	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
23	木	海の日	休			~		
24	金	スポーツの日	○	○	8:30	~ 11:30	3:00	
25	土		県陸上競技選手権大会	えがお健康スタジアム		~		
26	日		県陸上競技選手権大会	えがお健康スタジアム		~		
27	月		休			~		6:00
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	14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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 ソフトテニス部(男子) 】

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	休		~		0:00
2	木		休	休		~		
3	金		休	休		~		
4	土		休	休		~		
5	日		休	休		~		
6	月	期末考査	休	休		~		12:00
7	火	期末考査	休	休		~		
8	水	期末考査	休	休		~		
9	木	期末考査	○	○	13:30	~ 17:00	3:30	
10	金		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
11	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	15:45
12	日		休	休		~		
13	月		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
14	火		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
15	水		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
16	木		休	休		~		9:00
17	金		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
18	土		練習試合	鏡テニスコート	9:00	~ 12:00	3:00	
19	日		休	休		~		
20	月		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
21	火		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	9:00
22	水		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
23	木	海の日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
24	金	スポーツの日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
25	土		休	休		~		
26	日		休	休		~		9:00
27	月		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
28	火		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
29	水		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
30	木		休	休		~		
31	金		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	42:30
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 ソフトテニス部(女子) 】

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	休		~		0:00
2	木		休	休		~		
3	金		休	休		~		
4	土		休	休		~		
5	日		休	休		~		
6	月	期末考査	休	休		~		12:00
7	火	期末考査	休	休		~		
8	水	期末考査	休	休		~		
9	木	期末考査	○	○	13:30	~ 17:00	3:30	
10	金		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
11	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	15:45
12	日		休	休		~		
13	月		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
14	火		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
15	水		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
16	木		休	休		~		9:00
17	金		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
18	土		練習試合	鏡テニスコート	9:00	~ 12:00	3:00	
19	日		休	休		~		
20	月		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
21	火		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	9:00
22	水		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
23	木	海の日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
24	金	スポーツの日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
25	土		休	休		~		
26	日		休	休		~		9:00
27	月		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
28	火		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
29	水		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	
30	木		休	休		~		
31	金		○	○	16:30	~ 18:45	2:15	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	42:30
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【女子テニス部】

通常練習の活動場所【本校テニスコートor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			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月		休			~		11:00
7	火		休			~		
8	水		休			~		
9	木		○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
10	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
11	土		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	15:00
12	日		休			~		
13	月		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
14	火		○	○	17:00	~ 19:00	2:00	
15	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
16	木		休			~		8:00
17	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
18	土		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
19	日		休			~		
20	月		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
21	火		○	○	17:00	~ 19:00	2:00	8:00
22	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
23	木	海の日	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
24	金	スポーツの日	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
25	土		休			~		
26	日		休			~		8:00
27	月		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
28	火		○	○	17:00	~ 19:00	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	14日	月間活動予定時間	39:00
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

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

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【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			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月		休			~		9:00
7	火		休			~		
8	水		休			~		
9	木		○	○	13:20	~ 15:50	2:30	
10	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
11	土		休			~		13:20
12	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
13	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
14	火		休			~		
15	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
16	木		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
17	金		休			~		9:00
18	土		休			~		
19	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
20	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
21	火		休			~		
22	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
23	木	海の日	○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
24	金	スポーツの日	○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
25	土		休			~		6:00
26	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
27	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
28	火		休			~		
29	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
30	木		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
31	金		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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【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			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月		休			~		9:00
7	火		休			~		
8	水		休			~		
9	木		○	○	13:20	~ 15:50	2:30	
10	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
11	土		休			~		13:20
12	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
13	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
14	火		休			~		
15	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
16	木		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
17	金		休			~		9:00
18	土		休			~		
19	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
20	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
21	火		休			~		
22	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
23	木	海の日	○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
24	金	スポーツの日	○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
25	土		休			~		6:00
26	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
27	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
28	火		休			~		
29	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
30	木		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
31	金		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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 男子バレーボール部 】

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			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月	期末考査	休			~		10:45
7	火	期末考査	休			~		
8	水	期末考査	休			~		
9	木	期末考査	○	○	13:20	~ 15:50	2:30	
10	金		○	体育館周辺	16:45	~ 18:00	1:15	
11	土		休			~		12:30
12	日		○	○	12:00	~ 15:00	3:00	
13	月		○	○	16:00	~ 18:30	2:30	
14	火		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
15	水		休			~		
16	木		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	8:15
17	金		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
18	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
19	日		休			~		
20	月		○	○	16:00	~ 17:45	1:45	
21	火		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	5:15
22	水		休			~		
23	木	海の日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
24	金	スポーツの日	○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
25	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
26	日		休			~		
27	月		休			~		5:15
28	火		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
29	水		休			~		
30	木		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	
31	金		○	○	16:45	~ 18:30	1:45	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	35:15
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 女子バレーボール部 】

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			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月	期末考査	休			~		11:00
7	火	期末考査	休			~		
8	水	期末考査	休			~		
9	木	期末考査	○	○	13:20	~ 15:50	2:30	
10	金		休			~		
11	土		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	13:00
12	日		休			~		
13	月		○	○	15:45	~ 17:45	2:00	
14	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
15	水		休			~		
16	木		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	9:00
17	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
18	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
19	日		休			~		
20	月		○	○	15:45	~ 17:45	2:00	
21	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	6:00
22	水		休			~		
23	木	海の日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
24	金	スポーツの日	○	○	14:00	~ 17:00	3:00	
25	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
26	日		休			~		6:00
27	月		休			~		
28	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
29	水		休			~		
30	木		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
31	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	

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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 水泳部 】

通常練習の活動場所【 トレーニングルーム 】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	水				～			1:00
2	木		基礎トレーニング	トレーニングルーム	16:30	～ 17:30	1:00	
3	金				～			
4	土				～			
5	日				～			
6	月				～			1:00
7	火				～			
8	水				～			
9	木				～			
10	金				～			
11	土				～			0:00
12	日				～			
13	月				～			
14	火				～			
15	水				～			
16	木		基礎トレーニング	トレーニングルーム	16:30	～ 17:30	1:00	22:00
17	金	終業式			～			
18	土				～			
19	日				～			
20	月				～			
21	火				～			0:00
22	水				～			
23	木	海の日			～			
24	金	スポーツの日			～			
25	土		熊本県選手権	アクアドーム	6:30	～ 18:00	11:30	
26	日		熊本県選手権	アクアドーム	6:30	～ 17:00	10:30	
27	月				～			0:00
28	火				～			
29	水				～			
30	木				～			
31	金				～			

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

【記入上の留意点】

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

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 柔道 】

通常練習の活動場所【 柔道場 】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間	日計	週計
1	水		休		～		0:00
2	木		休		～		
3	金		休		～		
4	土		休		～		
5	日		休		～		
6	月		休		～		0:00
7	火		休		～		
8	水		休		～		
9	木		休		～		
10	金		休		～		
11	土		休		～		0:00
12	日		休		～		
13	月		休		～		
14	火		休		～		
15	水		休		～		
16	木		休		～		0:00
17	金	終業式	休		～		
18	土		休		～		
19	日		休		～		
20	月		休		～		
21	火		休		～		0:00
22	水		休		～		
23	木	海の日	休		～		
24	金	スポーツの日	休		～		
25	土		休		～		
26	日		休		～		0:00
27	月		休		～		
28	火		休		～		
29	水		休		～		
30	木		休		～		
31	金		休		～		

休養日計画	31日	月間活動予定時間	0:00
-------	-----	----------	------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 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		~			0:00
2	木		休		~			
3	金		休		~			
4	土		休		~			
5	日		休		~			
6	月	期末考査	休		~			11:00
7	火	↓	休		~			
8	水	↓	休		~			
9	木	↓	○	剣道場	13:30 ~ 16:30	3:00		
10	金		○	剣道場	16:45 ~ 18:30	1:45		
11	土		○	剣道場	9:00 ~ 12:00	3:00		13:30
12	日		休		~			
13	月		○	剣道場	15:45 ~ 18:30	2:45		
14	火		○	剣道場	16:45 ~ 18:30	1:45		
15	水		○	剣道場	16:45 ~ 18:30	1:45		
16	木		休		~			11:00
17	金		○	剣道場	16:45 ~ 18:30	1:45		
18	土		○	剣道場	9:00 ~ 12:00	3:00		
19	日		休		~			
20	月		○	剣道場	15:45 ~ 18:30	2:45		
21	火		○	剣道場	16:45 ~ 18:30	1:45		8:00
22	水		休		~			
23	木	海の日	○	剣道場	9:00 ~ 12:00	3:00		
24	金	スポーツの日	○	剣道場	9:00 ~ 12:00	3:00		
25	土		○	剣道場	9:00 ~ 12:00	3:00		
26	日		休		~			8:00
27	月		○	剣道場	15:45 ~ 18:30	2:45		
28	火		○	剣道場	16:45 ~ 18:30	1:45		
29	水		○	剣道場	16:45 ~ 18:30	1:45		
30	木		休		~			
31	金		○	剣道場	16:45 ~ 18:30	1:45		

休養日計画	14日	月間活動予定時間	40:15
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 空手道 】

通常練習の活動場所【 トレーニングルーム 】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	水		休	休		~		0:00
2	木		休	休		~		
3	金		休	休		~		
4	土		休	休		~		
5	日		休	休		~		
6	月	期末考査	休	休		~		10:40
7	火	期末考査	休	休		~		
8	水	期末考査	休	休		~		
9	木	期末考査	休	休		~		
10	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
11	土		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
12	日		休	休		~		12:00
13	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
14	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
15	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
16	木		休	休	0:00	~ 0:00	0:00	
17	金	施錠	○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
18	土		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
19	日		休	休		~		10:40
20	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
21	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
22	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
23	木	海の日	休	休		~		
24	金	スポーツの日	○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
25	土		○	○	9:00	~ 12:00	3:00	
26	日		休	休		~		7:40
27	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
28	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
29	水		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
30	木		休	休		~		
31	金	施錠	○	○	16:50	~ 18:30	1:40	

休養日計画	15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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【男子卓球部】

通常練習の活動場所【 第1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		試験前1週間			~		0:00
2	木		試験前1週間			~		
3	金		試験前1週間			~		
4	土		試験前1週間			~		
5	日		試験前1週間			~		
6	月		期末考査期間中			~		7:00
7	火		期末考査期間中			~		
8	水		期末考査期間中			~		
9	木			第1体育館	15:50	~ 17:50	2:00	
10	金		施錠	第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	
11	土			第1体育館	8:00	~ 11:00	3:00	9:00
12	日					~		
13	月					~		
14	火			第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	
15	水			第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	
16	木					~		10:00
17	金			第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	
18	土			第1体育館	11:00	~ 14:00	3:00	
19	日					~		
20	月					~		
21	火			第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	8:30
22	水			第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	
23	木	海の日				~		
24	金	スポーツの日		第1体育館	8:00	~ 11:00	3:00	
25	土			第2体育館	8:00	~ 11:00	3:00	
26	日					~		
27	月		施錠	第1体育館	15:30	~ 18:00	2:30	
28	火			第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	
29	水			第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	
30	木					~		
31	金			第1体育館	16:30	~ 18:30	2:00	

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

【記入上の留意点】

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

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【 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					0:00	
2	木		休						
3	金		休						
4	土		休						
5	日		休						
6	月		休					9:00	
7	火		休						
8	水		休						
9	木		○	○	15:50	~ 18:20	2:30		
10	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00		
11	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	10:00	
12	日		休						
13	月		休						
14	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00		
15	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00		
16	木		休					12:00	
17	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00		
18	土		○	○	11:00	~ 14:00	3:00		
19	日		休						
20	月		休						
21	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	9:00	
22	水		○	○	16:30	~ 18:30	2:00		
23	木	海の日	休						
24	金	スポーツの日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00		
25	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00		
26	日		休					9:00	
27	月		○	○	15:30	~ 18:30	3:00		
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	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。

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【男子バドミントン部】

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			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月	期末考査	休			~		7:20
7	火	期末考査	休			~		
8	水	期末考査	休			~		
9	木	期末考査	○	○	15:50	~ 18:20	2:30	
10	金		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
11	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	10:20
12	日		休			~		
13	月		○	○	15:40	~ 17:30	1:50	
14	火		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
15	水		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
16	木		休			~		11:30
17	金		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
18	土		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
19	日		休			~		
20	月		○	○	15:40	~ 17:30	1:50	
21	火		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	8:20
22	水		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
23	木	海の日	休			~		
24	金	スポーツの日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
25	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
26	日		休			~		8:20
27	月		○	○	15:40	~ 18:30	2:50	
28	火		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
29	水		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
30	木		休			~		
31	金		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	37:30
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

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

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7月

活動計画

【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			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月	期末考査	休			~		7:20
7	火	期末考査	休			~		
8	水	期末考査	休			~		
9	木	期末考査	○	○	15:50	~ 18:20	2:30	
10	金		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
11	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	10:20
12	日		休			~		
13	月		○	○	15:40	~ 17:30	1:50	
14	火		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
15	水		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
16	木		休			~		11:30
17	金		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
18	土		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
19	日		休			~		
20	月		○	○	15:40	~ 17:30	1:50	
21	火		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	8:20
22	水		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
23	木	海の日	休			~		
24	金	スポーツの日	○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
25	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
26	日		休			~		8:20
27	月		○	○	15:40	~ 18:30	2:50	
28	火		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
29	水		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	
30	木		休			~		
31	金		○	○	16:40	~ 18:30	1:50	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	37:30
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

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

7月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

7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	午前中授業	休			~		0:00
2	木		休			~		
3	金		休			~		
4	土		休			~		
5	日		休			~		
6	月	期末考査	休			~		7:00
7	火	期末考査	休			~		
8	水	期末考査	休			~		
9	木	期末考査	○	○	13:30	~ 15:30	2:00	
10	金	高1クラス編成説明会	○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
11	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:30	~ 17:30	3:00	11:00
12	日		休			~		
13	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	~ 18:30	2:00	
14	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
15	水		休			~		
16	木		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	7:00
17	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
18	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:30	~ 17:30	3:00	
19	日		休			~		
20	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	~ 18:30	2:00	
21	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	8:00
22	水		休			~		
23	木	海の日	休			~		
24	金	スポーツの日	○	○	8:30	~ 11:30	3:00	
25	土		★総体代替大会一日目	八代市営弓道場		~		
26	日		★総体代替大会二日目	八代市営弓道場		~		
27	月	学習激励会	○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	~ 18:30	2:00	8:00
28	火		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
29	水		休			~		
30	木		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
31	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	33:00
-------	-----	----------	-------

【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。