

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	5:15
2	水		休			～			
3	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
4	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
5	土		練習試合(専大玉名)	専玉G		～			
6	日		練習試合(南稜)	○		～			
7	月		○	○	16:45	～	18:30	1:45	5:15
8	火		休			～			
9	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
10	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
11	金		休			～			
12	土	新連協模試	練習試合(八代清流)	清流G		～			7:00
13	日		練習試合(翔陽)	翔陽G		～			
14	月		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
15	火		休			～			
16	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
17	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
18	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	3:30
19	土		未定			～			
20	日		未定			～			
21	月	敬老の日	未定			～			
22	火	秋分の日	未定			～			
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	3:30
25	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
26	土		未定			～			
27	日		未定			～			
28	月		○	○	16:45	～	18:30	1:45	3:30
29	火		休			～			
30	水		○	○	16:45	～	18:30	1:45	

休養日計画	6日	月間活動予定時間	24:30
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にする。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	6:30
2	水		休			～			
3	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
4	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
5	土		○	○	13:00	～	15:00	2:00	
6	日		練習試合	未定		～			
7	月		休			～			5:00
8	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
9	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土		○	○		～			
13	日		リーグ戦	秀岳館高校		～			7:00
14	月		休			～			
15	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
16	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
19	土		リーグ戦	荒尾運動公園		～			5:00
20	日		練習	○	8:00	～	10:00	2:00	
21	月	敬老の日	練習試合	未定		～			
22	火	秋分の日	休			～			
23	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
24	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
25	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	5:20
26	土		リーグ戦	熊本農業高校		～			
27	日		休			～			
28	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
29	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
30	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	

休養日計画	7日	月間活動予定時間	28:50
-------	----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9月

活動計画

【 陸上競技部 】

通常練習の活動場所【 学校及び県南八代陸上競技場 】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	6:00
2	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
5	土		学年別陸上競技会	えがお健康スタジアム		～			
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	11:30
8	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
9	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
12	土		○	○	8:30	～	11:30	3:00	
13	日		休			～			6:30
14	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
15	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
18	金		全九州高校陸上大会県大会	えがお健康スタジアム		～			
19	土		全九州高校陸上大会県大会	えがお健康スタジアム		～			6:00
20	日		全九州高校陸上大会県大会	えがお健康スタジアム		～			
21	月	敬老の日	休			～			
22	火	秋分の日	休			～			
23	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
24	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
25	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	4:30
26	土		駅伝試走	えがお健康スタジアム		～			
27	日		休			～			
28	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	4:30
29	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
30	水		休			～			

休養日計画	9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。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	17:00	～	18:45	1:45	8:30
2	水		休	休		～			
3	木		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
4	金		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
5	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
6	日		休	休		～			
7	月		○	○	17:00	～	18:45	1:45	10:15
8	火		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
9	水		休	休		～			
10	木		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
11	金		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
12	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
13	日		休	休		～			13:30
14	月		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
15	火		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
16	水		休	休		～			
17	木		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
18	金		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
19	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	6:45
20	日		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
21	月	敬老の日	休	休		～			
22	火	秋分の日	休	休		～			
23	水		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
24	木		休	休		～			
25	金		○	○	17:00	～	18:45	1:45	3:30
26	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
27	日		休	休		～			
28	月		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
29	火		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
30	水		休	休		～			

休養日計画	10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。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	17:00	～	18:45	1:45	8:30
2	水		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
3	木		休	休		～			
4	金		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
5	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
6	日		休	休		～			
7	月		○	○	17:00	～	18:45	1:45	10:15
8	火		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
9	水		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
10	木		休	休		～			
11	金		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
12	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
13	日		休	休		～			13:30
14	月		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
15	火		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
16	水		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
17	木		休	休		～			
18	金		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
19	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	6:45
20	日		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
21	月	敬老の日	休	休		～			
22	火	秋分の日	休	休		～			
23	水		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
24	木		休	休		～			
25	金		○	○	17:00	～	18:45	1:45	5:15
26	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
27	日		休	休		～			
28	月		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
29	火		○	○	17:00	～	18:45	1:45	
30	水		○	○	17:00	～	18:45	1:45	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	44:15
-------	----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9月

活動計画

【テニス部男子】

通常練習の活動場所【八代市テニスコート】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	9:00
2	水		休			～			
3	木		○	本校テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
4	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
5	土		○	千丁CDテニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:00	～	16:00	0:00	6:00
8	火		○	本校テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
9	水		休			～			
10	木		○	本校テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
11	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
12	土		休			～			
13	日		休			～			9:00
14	月		○	○	16:00	～	16:00	0:00	
15	火		○	本校テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
16	水		休			～			
17	木		○	本校テニスコート	17:00	～	19:00	2:00	
18	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
19	土		休			～			4:00
20	日		○	千丁CDテニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
21	月	敬老の日	練習試合	水俣市		～			
22	火	秋分の日	練習試合	水俣市		～			
23	水		休			～			
24	木		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
25	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	2:00
26	土		★新人大会	熊本市		～			
27	日		★新人大会	熊本市		～			
28	月		○	○	16:00	～	16:00	0:00	
29	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
30	水		休			～			

休養日計画	9日	月間活動予定時間	30:00
-------	----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○		17:00	～	19:00	2:00	9:00
2	水		○		17:00	～	19:00	2:00	
3	木		休			～			
4	金		○		17:00	～	19:00	2:00	
5	土		○		9:00	～	12:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○		16:00	～	18:00	2:00	11:00
8	火		○		17:00	～	19:00	2:00	
9	水		○		17:00	～	19:00	2:00	
10	木		休			～			
11	金		○		17:00	～	19:00	2:00	
12	土		○		9:00	～	12:00	3:00	
13	日		休			～			11:00
14	月		○		16:00	～	18:00	2:00	
15	火		○		17:00	～	19:00	2:00	
16	水		○		17:00	～	19:00	2:00	
17	木		休			～			
18	金		○		17:00	～	19:00	2:00	
19	土		○		9:00	～	12:00	3:00	4:00
20	日		休			～			
21	月	敬老の日	練習試合	水俣		～			
22	火	秋分の日	練習試合	水俣		～			
23	水		休			～			
24	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
25	金		○		17:00	～	19:00	2:00	5:00
26	土		新人戦			～			
27	日		新人戦			～			
28	月		○		16:00	～	18:00	2:00	
29	火		○		17:00	～	19:00	2:00	
30	水		○		17:00	～	18:00	1:00	

休養日計画	7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。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		休		～			8:00
2	水		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
3	木		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
4	金		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
5	土		休		～			
6	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
7	月		休		～			8:00
8	火		休		～			
9	水		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
10	木		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
11	金		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
12	土		休		～			
13	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	9:00
14	月		○	○	15:50	～ 18:30	2:40	
15	火		休		～			
16	水		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
17	木		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
18	金		休		～			
19	土		休		～			9:20
20	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
21	月	敬老の日	○	○	12:00	～ 15:00	3:00	
22	火	秋分の日	休		～			
23	水		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
24	木		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
25	金		休		～			2:40
26	土		休		～			
27	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
28	月		○	○	15:50	～ 18:30	2:40	
29	火		休		～			
30	水		休		～			

休養日計画	13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。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		休			～			8:00
2	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
3	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
4	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
5	土		休			～			
6	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
7	月		休			～			8:00
8	火		休			～			
9	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
11	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土		休			～			
13	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	9:00
14	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
15	火		休			～			
16	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
17	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
18	金		休			～			
19	土		休			～			9:20
20	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
21	月	敬老の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火	秋分の日	休			～			
23	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
24	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
25	金		休			～			2:40
26	土		休			～			
27	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
28	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
29	火		休			～			
30	水		休			～			

休養日計画	13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。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	8:15
2	水		休			～			
3	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
4	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
5	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
6	日		八代協会長旗	中川アリーナ		～			
7	月		○	○	15:45	～	18:30	2:45	11:00
8	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
9	水		休			～			
10	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
11	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
12	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
13	日		休			～			11:00
14	月		○	○	15:45	～	18:30	2:45	
15	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
18	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
19	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	12:30
20	日		休			～			
21	月	敬老の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火	秋分の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
25	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	3:30
26	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月		○	体育館周辺	15:45	～	17:30	1:45	
29	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
30	水		休			～			

休養日計画	8日	月間活動予定時間	46:15
-------	----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	6:00
2	水		休			～			
3	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
4	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
5	土		練習試合	城北高校		～			
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:30	～	17:30	2:00	9:00
8	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
9	水		休			～			
10	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
11	金		休			～			
12	土		○	○	15:30	～	18:30	3:00	
13	日		八代協会会長旗	ふれ愛アリーナ		～			11:00
14	月		○	○	15:30	～	17:30	2:00	
15	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
18	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
19	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	13:00
20	日		休			～			
21	月	敬老の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火	秋分の日	○	第二体育館	8:00	～	11:00	3:00	
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
25	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	2:00
26	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月		休			～			
29	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
30	水		休			～			

休養日計画	10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。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火				～			22:00
2	水				～			
3	木		基礎体力作り		4:30	～ 5:30	1:00	
4	金				～			
5	土		熊本県選手権水泳競技大会	アクアドーム	7:00	～ 18:30	11:30	
6	日		熊本県選手権水泳競技大会	アクアドーム	7:00	～ 16:30	9:30	
7	月				～			1:00
8	火				～			
9	水				～			
10	木		基礎体力作り		4:30	～ 5:30	1:00	
11	金				～			
12	土				～			
13	日				～			1:00
14	月				～			
15	火				～			
16	水				～			
17	木		基礎体力作り		4:30	～ 5:30	1:00	
18	金				～			
19	土				～			1:00
20	日				～			
21	月	敬老の日			～			
22	火	秋分の日			～			
23	水				～			
24	木		基礎体力作り		4:30	～ 5:30	1:00	
25	金				～			0:00
26	土				～			
27	日				～			
28	月				～			0:00
29	火				～			
30	水				～			

休養日計画	日	月間活動予定時間	25:00
-------	---	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9月

活動計画

【柔道】

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	火		部員なし 休		～			0:00
2	水		部員なし 休		～			
3	木		部員なし 休		～			
4	金		部員なし 休		～			
5	土	鳳雛祭体育の部準備	部員なし 休		～			
6	日	鳳雛祭体育の部	部員なし 休		～			
7	月	9/6振休	部員なし 休		～			0:00
8	火	9/12振休	部員なし 休		～			
9	水		部員なし 休		～			
10	木		部員なし 休		～			
11	金		部員なし 休		～			
12	土	鳳雛細分化の部準備リハ	部員なし 休		～			
13	日	鳳雛細分化の部	部員なし 休		～			0:00
14	月	9/13振休	部員なし 休		～			
15	火		部員なし 休		～			
16	水		部員なし 休		～			
17	木		部員なし 休		～			
18	金		部員なし 休		～			
19	土		部員なし 休		～			0:00
20	日		部員なし 休		～			
21	月	敬老の日	部員なし 休		～			
22	火	秋分の日	部員なし 休		～			
23	水		部員なし 休		～			
24	木		部員なし 休		～			
25	金		部員なし 休		～			0:00
26	土		部員なし 休		～			
27	日		部員なし 休		～			
28	月		部員なし 休		～			
29	火		部員なし 休		～			
30	水		部員なし 休		～			

休養日計画	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。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:45	～	18:15	1:30	8:30
2	水		休			～			
3	木		○	○	16:45	～	18:15	1:30	
4	金	鍵当番	○	○	16:45	～	18:15	1:30	
5	土		休			～			
6	日		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
7	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	10:45
8	火		休			～			
9	水		○	○	16:45	～	18:15	1:30	
10	木		○	○	16:45	～	18:15	1:30	
11	金		○	○	16:45	～	18:15	1:30	
12	土		休			～			
13	日		練習試合	熊本西	8:00	～	12:00	4:00	10:45
14	月	鍵当番	○	○	15:45	～	18:00	2:15	
15	火		○	○	16:45	～	18:15	1:30	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:45	～	18:15	1:30	
18	金		○	○	16:45	～	18:15	1:30	
19	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	15:00
20	日		休			～			
21	月	敬老の日	練習試合	学府	8:00	～	12:00	4:00	
22	火	秋分の日	○	○	8:00	～	12:00	4:00	
23	水		休			～			
24	木		○	○	16:45	～	18:15	1:30	
25	金		○	○	16:45	～	18:15	1:30	3:45
26	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
27	日		休			～			
28	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
29	火	鍵当番	○	○	16:45	～	18:15	1:30	
30	水		休			～			

休養日計画	9日	月間活動予定時間	48:45
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にする。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	8:00
2	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
3	木		休	休		～			
4	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
5	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
6	日		休	休		～			
7	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	10:40
8	火	施設	○	○	16:50	～	18:30	1:40	
9	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	木		休	休		～			
11	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土	進連協マーク模試 ～15:00	○	○	15:30	～	18:30	3:00	
13	日		休	休		～			10:40
14	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
15	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
16	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
17	木		休	休		～			
18	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
19	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	11:00
20	日		休	休		～			
21	月	敬老の日	休	休		～			
22	火	秋分の日	○	○	9:00	～	12:00	3:00	
23	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
24	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
25	金	学問講座鳳雛 施設	○	○	16:50	～	18:30	1:40	6:00
26	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
27	日		休	休		～			
28	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	6:00
29	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
30	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	46:20
-------	----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9月

活動計画

【 男子卓球 】

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	火			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	7:00
2	水			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
3	木		休			～			
4	金		休			～			
5	土			第1体育館	8:00	～	11:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		施錠	第1体育館	15:30	～	18:30	3:00	9:00
8	火			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
9	水	金曜授業日課		第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
10	木		休			～			
11	金			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
12	土	進連協MS模試2年	休						
13	日					～			9:00
14	月		休			～			
15	火		施錠	第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
16	水			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
17	木		休			～			
18	金			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
19	土			第1体育館	8:00	～	11:00	3:00	13:00
20	日		休			～			
21	月	敬老の日		第2体育館	8:00	～	11:00	3:00	
22	火	秋分の日		第1体育館	8:00	～	11:00	3:00	
23	水			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
24	木		休			～			
25	金			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	5:00
26	土		施錠	第1体育館	11:00	～	14:00	3:00	
27	日		学年別卓球大会			～			
28	月			第1体育館	15:30	～	18:30	3:00	
29	火			第1体育館	16:30	～	18:30	2:00	
30	水		考查前1週間			～			

休養日計画	9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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	6:10
2	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
3	木		休			～			
4	金		休			～			
5	土		○	○	13:20	～	15:50	2:30	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	11:20
8	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
9	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
12	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
13	日		休			～			8:30
14	月		休			～			
15	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
16	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
19	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	12:40
20	日					～			
21	月	敬老の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火	秋分の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
24	木		休			～			
25	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	3:40
26	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
27	日		高校学年別卓球大会	県立総合体育館		～			
28	月		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
29	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
30	水		休			～			

休養日計画	9日	月間活動予定時間	42:20
-------	----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	6:40
2	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
3	木		休			～			
4	金		休			～			
5	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	11:20
8	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
9	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
12	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
13	日		休			～			8:30
14	月		休			～			
15	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
16	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
19	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	9:40
20	日		休			～			
21	月	敬老の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火	秋分の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
24	木		休			～			
25	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	4:40
26	土		★学年別大会			～			
27	日		休			～			
28	月		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
29	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
30	水		○	○	16:40	～	17:40	1:00	

休養日計画	10日	月間活動予定時間	40:50
-------	-----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9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	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	8:30
2	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
5	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	11:20
8	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
9	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
12	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
13	日		休			～			11:20
14	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
15	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
16	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
19	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	9:40
20	日		休			～			
21	月	敬老の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火	秋分の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
24	木		休			～			
25	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	4:40
26	土		★学年別大会			～			
27	日		★学年別大会			～			4:40
28	月		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
29	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
30	水		○	○	16:40	～	17:40	1:00	

休養日計画	7日	月間活動予定時間	45:30
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

- ・記入は、別紙「記入例」を参考にする。
- ・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。

9月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

9月

活動計画

20【弓道部】

通常練習の活動場所【本校弓道場】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			日計	週計
1	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	9:00
2	水		休	休		～			
3	木		○、校内戦2	○	16:30	～	18:30	2:00	
4	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
5	土		○俣島先生、校内戦3	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○俣島先生、校内戦4	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	11:00
8	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
9	水	金曜日課	休	休		～			
10	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
11	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
12	土	進達協マーク模試 (2年)	休			～			
13	日		○	○	8:30	～	11:30	3:00	11:00
14	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
15	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	水		休	休		～			
17	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
18	金	クラス編成説明会 (2年)	○	○	16:30	～	18:30	2:00	
19	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	13:00
20	日		休			～			
21	月	敬老の日	○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
22	火	秋分の日	○	○	8:30	～	11:30	3:00	
23	水		休	休		～			
24	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
25	金	学問講座鳳雛	○	○	16:30	～	18:30	2:00	4:00
26	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
29	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
30	水		休	休		～			

休養日計画	9日	月間活動予定時間	48:00
-------	----	----------	-------

【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。