

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11月

活動計画

【 野球部 】

通常練習の活動場所【 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	日		一年生大会	県営八代G	～			0:00
2	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	4:45
3	火	文化の日	練習試合(熊本北)	熊本北G	～			
4	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
5	木		休		～			
6	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
7	土		一年生大会	県営八代G	～			
8	日		(一年生大会)	県営八代G	～			
9	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	10:00
10	火		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
11	水		休		～			
12	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
13	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
14	土		○	○	8:00	～ 12:00	4:00	
15	日		練習試合(人吉)	八代G	～			
16	月		休		～			0:00
17	火		休		～			
18	水		休		～			
19	木		休		～			
20	金		休		～			
21	土		休		～			
22	日		休		～			
23	月	勤労感謝の日	休		～			7:00
24	火	期末考査	休		～			
25	水	期末考査	休		～			
26	木	期末考査	休		～			
27	金	期末考査	○	○	13:30	～ 16:30	3:00	
28	土		○	○	8:00	～ 12:00	4:00	
29	日		練習試合(玉名)	八代G	～			
30	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	2:15

休養日計画	13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。
- ・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
- ・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
- ・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
- ・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
- ・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		休		0:00	～	0:00	0:00	0:00
2	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	6:30
3	火	文化の日	○	○	8:00	～	10:00	2:00	
4	水		休		0:00	～	0:00	0:00	
5	木		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
6	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
7	土		練習試合	未定	0:00	～	0:00	0:00	
8	日		休		0:00	～	0:00	0:00	0:00
9	月		○		15:50	～	18:00	2:10	
10	火		○		16:50	～	18:00	1:10	
11	水		休		0:00	～	0:00	0:00	
12	木		○		16:50	～	18:00	1:10	
13	金		○		16:50	～	18:00	1:10	
14	土	土曜授業	練習試合	九州学院	9:00	～	11:00	2:00	
15	日		休		0:00	～	0:00	0:00	0:00
16	月		○		15:50	～	18:00	2:10	
17	火		休		0:00	～	0:00	0:00	
18	水		休		0:00	～	0:00	0:00	
19	木		休		0:00	～	0:00	0:00	
20	金		休		0:00	～	0:00	0:00	
21	土		休		0:00	～	0:00	0:00	
22	日		休		0:00	～	0:00	0:00	0:00
23	月	勤労感謝の日	休		0:00	～	0:00	0:00	
24	火	期末考査	休		0:00	～	0:00	0:00	
25	水	期末考査	休		0:00	～	0:00	0:00	
26	木	期末考査	休		0:00	～	0:00	0:00	
27	金	期末考査	○		13:30	～	15:00	1:30	
28	土		○		9:00	～	11:00	2:00	
29	日		休		9:00	～	11:00	2:00	2:10
30	月		○		15:50	～	18:00	2:10	

休養日計画	1日	月間活動予定時間	6:30
-------	----	----------	------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11月

活動計画

【 陸上競技部 】

通常練習の活動場所【 学校・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	日		休		～			0:00
2	月		○	○	15:30	～ 18:00	2:30	11:30
3	火	文化の日	○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
4	水		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
5	木		休		～			
6	金		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
7	土		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
8	日		休		～			
9	月		○	○	15:30	～ 18:00	2:30	10:00
10	火		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
11	水		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
12	木		休		～			
13	金		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
14	土		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
15	日		秋季熊本陸協記録会	えがお健康スタジアム	～			
16	月		休		～			0:00
17	火		休		～			
18	水	午前中授業・職員研修	休		～			
19	木		休		～			
20	金		休		～			
21	土		休		～			
22	日		休		～			
23	月	勤労感謝の日	休		～			6:00
24	火	期末考査	休		～			
25	水	期末考査	休		～			
26	木	期末考査	休		～			
27	金	期末考査	○	○	14:00	～ 17:00	3:00	
28	土		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
29	日		休		～			
30	月		○	○	15:30	～ 18:00	2:30	2:30

休養日計画	16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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	6:00
3	火	文化の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
4	水		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
5	木		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
6	金		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
7	土		県下大会	水俣市エコパーク	8:00	～	18:00	10:00	9:00
8	日		県下大会	水俣市エコパーク	8:00	～	18:00	10:00	
9	月		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
10	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
11	水		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
12	木		休	休		～			
13	金		○	○	17:00	～	18:30	1:30	2:30
14	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
15	日		休	休		～			
16	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
17	火		休	休		～			
18	水		休	休		～			
19	木		休	休		～			5:30
20	金		休	休		～			
21	土		休	休		～			
22	日		休	休		～			
23	月	勤労感謝の日	休	休		～			
24	火	期末考査	休	休		～			
25	水	期末考査	休	休		～			2:30
26	木	期末考査	休	休		～			
27	金	期末考査	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
28	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
29	日		休	休		～			
30	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	2:30

休養日計画	13日	月間活動予定時間	52:30
-------	-----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	6:00
3	火	文化の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
4	水		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
5	木		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
6	金		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
7	土		県下大会	水俣市エコパーク	8:00	～	18:00	10:00	9:00
8	日		県下大会	水俣市エコパーク	8:00	～	18:00	10:00	
9	月		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
10	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
11	水		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
12	木		休	休		～			
13	金		○	○	17:00	～	18:30	1:30	2:30
14	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
15	日		休	休		～			
16	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
17	火		休	休		～			
18	水		休	休		～			
19	木		休	休		～			5:30
20	金		休	休		～			
21	土		休	休		～			
22	日		休	休		～			
23	月	勤労感謝の日	休	休		～			
24	火	期末考査	休	休		～			
25	水	期末考査	休	休		～			2:30
26	木	期末考査	休	休		～			
27	金	期末考査	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
28	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
29	日		休	休		～			
30	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	2:30

休養日計画	13日	月間活動予定時間	52:30
-------	-----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11月

活動計画

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

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

【記入上の留意点】

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

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

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

休養日計画	17日	月間活動予定時間	31:00
-------	-----	----------	-------

【記入上の留意点】

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

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	7:30
3	火	文化の日	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	8:40
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		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
14	土		休			～			
15	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	6:10
16	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
17	火		○	○	16:50	～	17:50	1:00	
18	水		休			～			
19	木		○	○	16:50	～	17:50	1:00	
20	金		○	○	16:50	～	17:50	1:00	
21	土		休			～			
22	日		○	○	8:00	～	9:00	1:00	6:30
23	月	勤労感謝の日	○	○	8:00	～	9:00	1:00	
24	火	期末考査	○	○	13:00	～	14:00	1:00	
25	水	期末考査	○	○	13:00	～	14:00	1:00	
26	木	期末考査	○	○	13:00	～	14:00	1:00	
27	金	期末考査	○	○	15:30	～	18:00	2:30	
28	土		★1年生大会			～			
29	日		★1年生大会			～			0:00
30	月		休			～			

休養日計画	8日	月間活動予定時間	31:50
-------	----	----------	-------

【記入上の留意点】

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

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	7:30
3	火	文化の日	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	8:40
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		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
14	土		休			～			
15	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	6:10
16	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
17	火		○	○	16:50	～	17:50	1:00	
18	水		休			～			
19	木		○	○	16:50	～	17:50	1:00	
20	金		○	○	16:50	～	17:50	1:00	
21	土		休			～			
22	日		○	○	8:00	～	9:00	1:00	6:30
23	月	勤労感謝の日	○	○	8:00	～	9:00	1:00	
24	火	期末考査	○	○	13:00	～	14:00	1:00	
25	水	期末考査	○	○	13:00	～	14:00	1:00	
26	木	期末考査	○	○	13:00	～	14:00	1:00	
27	金	期末考査	○	○	15:30	～	18:00	2:30	
28	土		★1年生大会			～			
29	日		★1年生大会			～			
30	月		休			～			0:00

休養日計画	8日	月間活動予定時間	31:50
-------	----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		熊本農業・御船との練習試合	○	13:00	～	17:00	4:00	4:00
2	月		休			～			5:30
3	火	文化の日	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
4	水		休			～			
5	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
6	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
7	土		全日本バレーボール高等学校選手権県代表決定戦			～			7:45
8	日		全日本バレーボール高等学校選手権県代表決定戦			～			
9	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
10	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
11	水		休			～			
12	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
13	金		休			～			2:15
14	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
15	日					～			
16	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
17	火		休			～			
18	水		休			～			
19	木		休			～			5:00
20	金		休			～			
21	土		休			～			
22	日		休			～			
23	月	勤労感謝の日	休			～			
24	火	期末考査	休			～			
25	水	期末考査	休			～			2:15
26	木	期末考査	休			～			
27	金	期末考査	○	○	13:30	～	15:30	2:00	
28	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
29	日		休			～			
30	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	2:15

休養日計画	15日	月間活動予定時間	26:45
-------	-----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		練習試合	第二体育館	～			0:00
2	月		休		～			2:30
3	火	文化の日	練習試合	○	～			
4	水		休		～			
5	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
6	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
7	土		★第73回全日本バレーボール高等学校選手権大会熊本県代表決定戦		～			
8	日		★第73回全日本バレーボール高等学校選手権大会熊本県代表決定戦		～			7:45
9	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	
10	火		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
11	水		休		～			
12	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
13	金		休		～			
14	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
15	日				～			2:15
16	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	
17	火		休		～			
18	水		休		～			
19	木		休		～			
20	金		休		～			
21	土		休		～			
22	日		休		～			5:00
23	月	勤労感謝の日	休		～			
24	火	期末考査	休		～			
25	水	期末考査	休		～			
26	木	期末考査	休		～			
27	金	期末考査	○	○	13:30	～ 15:30	2:00	
28	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
29	日		休		～			2:15
30	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	19:45
-------	-----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		休み		～			0:00
2	月		休み		～			1:00
3	火	文化の日	休み		～			
4	水		休み		～			
5	木		○基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	～ 17:30	1:00	
6	金		休み		～			
7	土		休み		～			1:00
8	日		休み		～			
9	月		休み		～			
10	火		休み		～			
11	水		休み		～			
12	木		○基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	～ 17:30	1:00	0:00
13	金		休み		～			
14	土	土曜授業	休み		～			
15	日		休み		～			
16	月		休み		～			
17	火		休み		～			0:00
18	水		休み		～			
19	木		休み		～			
20	金		休み		～			
21	土		休み		～			
22	日		休み		～			0:00
23	月	勤労感謝の日	休み		～			
24	火	期末考査	休み		～			
25	水	期末考査	休み		～			
26	木	期末考査	休み		～			
27	金	期末考査	休み		～			0:00
28	土		休み		～			
29	日		休み		～			
30	月		休み		～			0:00

休養日計画	日	月間活動予定時間	2:00
-------	---	----------	------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11月

活動計画

【柔道部】

通常練習の活動場所【柔道場】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	日		部員なし 休み		～			0:00
2	月		部員なし 休み		～			
3	火	文化の日	部員なし 休み		～			
4	水		部員なし 休み		～			
5	木		部員なし 休み		～			
6	金		部員なし 休み		～			
7	土		部員なし 休み		～			0:00
8	日		部員なし 休み		～			
9	月		部員なし 休み		～			
10	火		部員なし 休み		～			
11	水		部員なし 休み		～			
12	木		部員なし 休み		～			
13	金		部員なし 休み		～			0:00
14	土		部員なし 休み		～			
15	日		部員なし 休み		～			
16	月		部員なし 休み		～			
17	火		部員なし 休み		～			
18	水		部員なし 休み		～			
19	木		部員なし 休み		～			0:00
20	金		部員なし 休み		～			
21	土		部員なし 休み		～			
22	日		部員なし 休み		～			
23	月	勤労感謝の日	部員なし 休み		～			
24	火	期末考査	部員なし 休み		～			
25	水	期末考査	部員なし 休み		～			0:00
26	木	期末考査	部員なし 休み		～			
27	金	期末考査	部員なし 休み		～			
28	土		部員なし 休み		～			
29	日		部員なし 休み		～			
30	月		部員なし 休み		～			

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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11月

活動計画

【 剣道部 】

通常練習の活動場所【 本校剣道場 】

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	日		○	○	14:00	～	16:30	2:30	2:30
2	月		休			～			7:15
3	火	文化の日	○	○	8:30	～	12:00	3:30	
4	水	鍵当番	○	○	16:45	～	18:00	1:15	
5	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
6	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
7	土		新人戦	山鹿		～			
8	日		休			～			12:00
9	月		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
10	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
11	水	鍵当番	○	○	16:45	～	18:00	1:15	
12	木		休			～			
13	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
14	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
15	日		○	○	8:30	～	12:00	3:30	0:00
16	月		休			～			
17	火		休			～			
18	水		休			～			
19	木		休			～			
20	金		休			～			
21	土		休			～			
22	日		休			～			6:30
23	月	勤労感謝の日	休			～			
24	火	期末考査	休			～			
25	水	期末考査	休			～			
26	木	期末考査	休			～			
27	金	期末考査	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
28	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
29	日		休			～			2:15
30	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	

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

【記入上の留意点】

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

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		休	休		～		9:00
2	月		○	○	15:50	～ 18:30	2:40	
3	火	文化の日	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
4	水		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
5	木		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
6	金		九州大会	宮崎		～		
7	土		九州大会	宮崎		～		7:40
8	日		休	休		～		
9	月	施設	○	○	15:50	～ 18:30	2:40	
10	火		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
11	水		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
12	木		休	休		～		
13	金		○	○	16:50	～ 18:30	1:40	5:40
14	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
15	日		休	休		～		
16	月		○	○	15:50	～ 18:30	2:40	
17	火		休	休		～		
18	水	午前中授業(職員研	休	休		～		
19	木		休	休		～		3:00
20	金		休	休		～		
21	土		休	休		～		
22	日		休	休		～		
23	月	勤労感謝の日	休	休		～		
24	火	期末考査	休	休		～		
25	水	期末考査	休	休		～		5:40
26	木	期末考査	休	休		～		
27	金	期末考査	○	○	14:00	～ 17:00	3:00	
28	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
29	日		休	休		～		
30	月	施設	○	○	15:50	～ 18:30	2:40	

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

【記入上の留意点】

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

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		大会		～			0:00
2	月		○	第1体育館	16:00	～ 18:00	2:00	11:00
3	火	文化の日			8:00	～ 11:00	3:00	
4	水		○	第1体育館施錠	16:30	～ 18:00	1:30	
5	木		休		～			
6	金		○	第1体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
7	土		○	第1体育館	8:00	～ 11:00	3:00	
8	日		休		～			
9	月		休		～			7:30
10	火		○	第1体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
11	水		○	第1体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
12	木		休		～			
13	金		○	第1体育館施錠	16:30	～ 18:00	1:30	
14	土		○	第1体育館	8:00	～ 11:00	3:00	
15	日		休		～			
16	月		休		～			0:00
17	火		休		～			
18	水		休		～			
19	木		休		～			
20	金		休		～			
21	土		休		～			
22	日		休		～			
23	月	勤労感謝の日	休		～			5:30
24	火	期末考査	休		～			
25	水	期末考査	休		～			
26	木	期末考査	休		～			
27	金	期末考査	○	第1体育館	13:00	～ 15:30	2:30	
28	土		○	第1体育館	11:00	～ 14:00	3:00	
29	日		休		～			
30	月		○	第1体育館	16:00	～ 18:00	2:00	2:00

休養日計画	17日	月間活動予定時間	26:00
-------	-----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		★全日本卓球選手権大会	山鹿市総合体育館	～			0:00
2	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	11:00
3	火	文化の日	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
4	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
5	木		休		～			
6	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
7	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
8	日		休		～			
9	月		休		～			7:00
10	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
11	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
12	木		休		～			
13	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
14	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
15	日		休		～			
16	月		休		～			0:00
17	火		休		～			
18	水		休		～			
19	木		休		～			
20	金		休		～			
21	土		休		～			
22	日		休		～			
23	月	勤労感謝の日	休		～			5:30
24	火	期末考査	休		～			
25	水	期末考査	休		～			
26	木	期末考査	休		～			
27	金	期末考査	○	○	13:00	～ 15:30	2:30	
28	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
29	日		休		～			
30	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	2:20

休養日計画	17日	月間活動予定時間	25:50
-------	-----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		休		～			0:00
2	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	8:00
3	火	文化の日	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
4	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
5	木		休		～			
6	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
7	土		★新人戦		～			
8	日		★新人戦		～			
9	月		休		～			7:00
10	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
11	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
12	木		休		～			
13	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
14	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
15	日		休		～			
16	月		休		～			0:00
17	火		休		～			
18	水		休		～			
19	木		休		～			
20	金		休		～			
21	土		休		～			
22	日		休		～			
23	月	勤労感謝の日	休		～			5:10
24	火	期末考査	休		～			
25	水	期末考査	休		～			
26	木	期末考査	休		～			
27	金	期末考査	○	○	13:20	～ 15:30	2:10	
28	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
29	日		休		～			
30	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	2:20

休養日計画	17日	月間活動予定時間	22:30
-------	-----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11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	日		休		～			0:00
2	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	8:00
3	火	文化の日	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
4	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
5	木		休		～			
6	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
7	土		★新人戦		～			
8	日		★新人戦		～			
9	月		休		～			7:00
10	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
11	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
12	木		休		～			
13	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
14	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
15	日		休		～			
16	月		休		～			0:00
17	火		休		～			
18	水		休		～			
19	木		休		～			
20	金		休		～			
21	土		休		～			
22	日		休		～			
23	月	勤労感謝の日	休		～			5:10
24	火	期末考査	休		～			
25	水	期末考査	休		～			
26	木	期末考査	休		～			
27	金	期末考査	○	○	13:20	～ 15:30	2:10	
28	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
29	日		休		～			
30	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	2:20

休養日計画	17日	月間活動予定時間	22:30
-------	-----	----------	-------

【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。

11月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

11月

活動計画

20【弓道部】

通常練習の活動場所【本校弓道場】

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間		日計	週計
1	日		休		～			0:00
2	月		○俣島先生(ビデオ審査用行射録画)	八代市営弓道場	16:30	～ 18:30	2:00	11:00
3	火	文化の日	休		～			
4	水		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
5	木		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
6	金		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
7	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～ 17:00	3:00	
8	日		休		～			
9	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～ 18:30	2:00	8:00
10	火		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
11	水		休		～			
12	木		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
13	金		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
14	土		★選抜県予選一日目	植木弓道場	～			
15	日		★選抜県予選二日目	植木弓道場	～			
16	月		休		～			0:00
17	火	考査一週間前	休		～			
18	水	午前中授業	休		～			
19	木		休		～			
20	金	二重ロック点検	休		～			
21	土		休		～			
22	日		休		～			
23	月	勤労感謝の日	休		～			5:00
24	火	期末考査	休		～			
25	水	期末考査	休		～			
26	木	期末考査	休		～			
27	金	期末考査	○	○	13:00	～ 15:00	2:00	
28	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～ 17:00	3:00	
29	日		休		～			
30	月	45分授業	○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～ 18:30	2:00	2:00

休養日計画	16日	月間活動予定時間	26:00
-------	-----	----------	-------

【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。