

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			0:00
2	土		休		～			
3	日		休		～			
4	月	1/10振休	○	○	9:00	～ 12:30	3:30	15:15
5	火	仕事始め	○	○	8:30	～ 12:00	3:30	
6	水		○	○	8:30	～ 12:00	3:30	
7	木		○	○	8:30	～ 12:00	3:30	
8	金	始業式	○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
9	土	中学校入学者選抜準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			
11	月	成人の日	○	○	8:30	～ 12:30	4:00	9:00
12	火		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
13	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
14	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
15	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
16	土	大学入試センター試験	休		～			
17	日	大学入試センター試験	強化練習	○	～			
18	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	6:00
19	火		休		～			
20	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
21	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
22	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
23	土		強化練習	○	～			
24	日		強化練習	○	～			
25	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	12:45
26	火		休		～			
27	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
28	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
29	金		休		～			
30	土		○	○	8:30	～ 12:30	4:00	
31	日		○	○	8:30	～ 12:30	4:00	
休養日計画				9日	月間活動予定時間		43:00	

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1月

活動計画

【 サッカ一部 】

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	金		休		～			3:00
2	土		休		～			
3	日		練習	○	8:00	～ 11:00	3:00	
4	月	1/10振休	練習	○	8:00	～ 11:00	3:00	10:00
5	火	仕事始め	練習試合	未定	～			
6	水		休		～			
7	木		練習	○	8:00	～ 11:00	3:00	
8	金	始業式	練習	○	13:00	～ 15:00	2:00	
9	土	中学校入学者選抜 準備	県下大会	小川工業高校	10:00	～ 12:00	2:00	
10	日	入学者選抜検査日	休		～			11:00
11	月	成人の日	練習	○	8:00	～ 11:00	3:00	
12	火		練習	○	16:45	～ 17:45	1:00	
13	水		練習	○	16:45	～ 17:45	1:00	
14	木		練習	○	16:45	～ 17:45	1:00	
15	金		練習	○	16:45	～ 17:45	1:00	
16	土	大学入試センター 試験	県下大会	八代工業高校	13:00	～ 15:00	2:00	
17	日	大学入試センター 試験	県下大会	ルーテル学院高校	14:00	～ 16:00	2:00	8:00
18	月		休		～			
19	火		練習	○	16:45	～ 17:45	1:00	
20	水		練習	○	16:45	～ 17:45	1:00	
21	木		練習	○	16:45	～ 17:45	1:00	
22	金		練習	○	16:45	～ 17:45	1:00	
23	土		県下大会	県民総合運動公園	10:00	～ 12:00	2:00	
24	日		県下大会	えがお健康スタジアム	14:00	～ 16:00	2:00	7:00
25	月		休		～			
26	火		練習		16:45	～ 17:45	1:00	
27	水		練習		16:45	～ 17:45	1:00	
28	木		練習		16:45	～ 17:45	1:00	
29	金		練習		16:45	～ 17:45	1:00	
30	土		練習		8:00	～ 11:00	3:00	
31	日		休		～			

休養日計画	7日	月間活動予定時間	39:00
-------	----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			0:00
2	土		休		～			
3	日		休		～			
4	月	1/10振休	○	○	9:00	～ 12:00	3:00	7:30
5	火	仕事始め	○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
6	水		高校クロスカントリー大会	農業公園	～			
7	木		休		～			
8	金	始業式	○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
9	土	中学校入学者選抜準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			12:00
11	月	成人の日	○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
12	火		休		～			
13	水		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
14	木		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
15	金		○	○	14:00	～ 17:00	3:00	
16	土	大学入試センター試験	休		～			10:30
17	日	大学入試センター試験	○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
18	月		○	○	15:30	～ 18:00	2:30	
19	火		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
20	水		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
21	木		休		～			
22	金		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	7:30
23	土		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
24	日		休		～			
25	月		○	○	15:30	～ 18:00	2:30	
26	火		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
27	水		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
28	木		休		～			7:30
29	金		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
30	土		城南新人駅伝競走大会	県南陸上競技場	～			
31	日		休		～			
休養日計画				12日	月間活動予定時間		37:30	

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休	休		～			0:00
2	土		休	休		～			
3	日		休	休		～			
4	月	1/10振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	12:00
5	火	仕事始め	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	水		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
7	木		休	休		～			
8	金	始業式	○	○	13:00	～	16:00	3:00	
9	土	中学校入学者選抜 準備	休	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休	休		～			4:00
11	月	成人の日	休	休		～			
12	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
13	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
14	木		休	休		～			
15	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
16	土	大学入試センター 試験	休	休		～			8:20
17	日	大学入試センター 試験	休	休		～			
18	月		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
19	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
20	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
21	木		休	休		～			
22	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	8:20
23	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
24	日		休	休		～			
25	月		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
26	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
27	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
28	木		休	休		～			8:20
29	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
30	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
31	日		休	休		～			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	32:40
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休	休		～			0:00
2	土		休	休		～			
3	日		休	休		～			
4	月	1/10振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	12:00
5	火	仕事始め	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	水		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
7	木		休	休		～			
8	金	始業式	○	○	13:00	～	16:00	3:00	
9	土	中学校入学者選抜 準備	休	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休	休		～			4:00
11	月	成人の日	休	休		～			
12	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
13	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
14	木		休	休		～			
15	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
16	土	大学入試センター 試験	休	休		～			8:20
17	日	大学入試センター 試験	休	休		～			
18	月		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
19	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
20	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
21	木		休	休		～			
22	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	8:20
23	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
24	日		休	休		～			
25	月		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
26	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
27	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
28	木		休	休		～			8:20
29	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
30	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
31	日		休	休		～			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	32:40
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			0:00
2	土		休		～			
3	日		休		～			
4	月	1/10振休	○	千丁テニスコート	9:00	～ 12:00	3:00	15:00
5	火	仕事始め	○	○	9:00	～ 12:00	3:00	
6	水		○	千丁テニスコート	9:00	～ 12:00	3:00	
7	木		○	○	9:00	～ 12:00	3:00	
8	金	始業式	○	八代市テニスコート	9:00	～ 12:00	3:00	
9	土	中学校入学者選抜 準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			
11	月	成人の日	○	千丁テニスコート	9:00	～ 12:00	3:00	7:30
12	火		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
13	水		休		～			
14	木		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
15	金		○	八代市テニスコート	17:00	～ 18:30	1:30	
16	土	大学入試センター 試験	休		～			
17	日	大学入試センター 試験	休		～			
18	月		○	八代市テニスコート	16:00	～ 18:00	2:00	9:30
19	火		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
20	水		休		～			
21	木		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
22	金		○	八代市テニスコート	17:00	～ 18:30	1:30	
23	土		○	千丁テニスコート	9:00	～ 12:00	3:00	
24	日		休		～			
25	月		○	八代市テニスコート	16:00	～ 18:00	2:00	9:30
26	火		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
27	水		休		～			
28	木		○	○	16:30	～ 18:00	1:30	
29	金		○	八代市テニスコート	17:00	～ 18:30	1:30	
30	土		○	鏡テニスコート	9:00	～ 12:00	3:00	
31	日		休		～			

休養日計画	12日	月間活動予定時間	41:30
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休			～			0:00
2	土		休			～			
3	日		休			～			
4	月	1/10振休	○	○	9:00	～	12:00	3:00	9:00
5	火	仕事始め	○	○	9:00	～	12:00	3:00	
6	水		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
7	木		休			～			
8	金	始業式	休			～			
9	土	中学校入学者選抜 準備	休			～			
10	日	入学者選抜検査日	休			～			
11	月	成人の日	休			～			10:00
12	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
13	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
14	木		休			～			
15	金		○	○	14:00	～	17:00	3:00	
16	土	大学入試センター 試験	○	○	9:00	～	12:00	3:00	
17	日	大学入試センター 試験	休			～			
18	月		○	○	16:30	～	18:30	2:00	11:00
19	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
20	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
21	木		休			～			
22	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
23	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
24	日		休			～			
25	月		○	○	16:30	～	18:30	2:00	11:00
26	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
27	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
28	木		休			～			
29	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
30	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
31	日		休			～			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	41:00
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休			～			0:00
2	土		休			～			
3	日		休			～			
4	月	1/10振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	9:00
5	火	仕事始め	休			～			
6	水		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
7	木		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
8	金	始業式	休			～			
9	土	中学校入学者選抜準備	休			～			
10	日	入学者選抜検査日	休			～			
11	月	成人の日	○	○	11:00	～	14:00	3:00	11:20
12	火		休			～			
13	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
14	木		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
15	金		○	○	14:00	～	17:00	3:00	
16	土	大学入試センター試験	休			～			
17	日	大学入試センター試験	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
18	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	5:40
19	火		休			～			
20	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
21	木		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
22	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
23	土		★新人戦	第一高校体育館		～			
24	日		★新人戦	済々黉体育館		～			
25	月		休			～			6:30
26	火		休			～			
27	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
28	木		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
29	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
30	土		休			～			
31	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
休養日計画			13日		月間活動予定時間			32:30	

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			0:00
2	土		休		～			
3	日		休		～			
4	月	1/10振休	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	9:00
5	火	仕事始め	休		～			
6	水		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
7	木		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
8	金	始業式	休		～			
9	土	中学校入学者選抜 準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			
11	月	成人の日	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	11:20
12	火		休		～			
13	水		○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
14	木		○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
15	金		○	○	14:00	～ 17:00	3:00	
16	土	大学入試センター 試験	休		～			
17	日	大学入試センター 試験	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
18	月		○	○	15:50	～ 18:00	2:10	5:40
19	火		休		～			
20	水		○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
21	木		○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
22	金		○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
23	土		★新人戦	第一高校体育館	～			
24	日		★新人戦	済々黌体育館	～			
25	月		休		～			6:30
26	火		休		～			
27	水		○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
28	木		○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
29	金		○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
30	土		休		～			
31	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	

休養日計画	13日	月間活動予定時間	32:30
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			3:00
2	土		休		～			
3	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
4	月	1/10振休	○	第二体育館	8:00	～ 11:00	3:00	12:00
5	火	仕事始め	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
6	水		休		～			
7	木		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
8	金	始業式	○	○	15:00	～ 18:00	3:00	
9	土	中学校入学者選抜準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			
11	月	成人の日	練習試合	宇土高校	～			5:30
12	火		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
13	水		休		～			
14	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
15	金		○	第二体育館	14:00	～ 17:00	3:00	
16	土	大学入試センター試験	令和2年度県下高等学校バレーボール大会	城北高校	～			
17	日	大学入試センター試験	令和2年度県下高等学校バレーボール大会	県立総合体育館	～			6:45
18	月		休		～			
19	火		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
20	水		休		～			
21	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
22	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
23	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
24	日		休		～			7:45
25	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	
26	火		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
27	水		休		～			
28	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
29	金		休		～			
30	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
31	日		休		～			

休養日計画	12日	月間活動予定時間	35:00
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休			～			3:00
2	土		休			～			
3	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
4	月	1/10振休	○	第二体育館	8:00	～	11:00	3:00	8:30
5	火	仕事始め	練習試合	熊本商業高校		～			
6	水		休			～			
7	木		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
8	金	始業式	○	○	15:30	～	18:00	2:30	
9	土	中学校入学者選抜準備	休			～			
10	日	入学者選抜検査日	休			～			6:00
11	月	成人の日	練習試合	必由館高校		～			
12	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
13	水		休			～			
14	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
15	金		○	第二体育館	14:00	～	17:00	3:00	
16	土	大学入試センター試験	令和2年度県下高等学校バレーボール大会	第二高校		～			7:30
17	日	大学入試センター試験	令和2年度県下高等学校バレーボール大会	県立総合体育館		～			
18	月		休			～			
19	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
20	水		休			～			
21	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
22	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	8:30
23	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
24	日		休			～			
25	月		○	○	15:30	～	18:00	2:30	
26	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
27	水		休			～			
28	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	8:30
29	金		休			～			
30	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
31	日		休			～			

休養日計画	12日	月間活動予定時間	33:30
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1月

活動計画

【 水泳 】

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	金		休			～			0:00
2	土		休			～			
3	日		休			～			
4	月	1/10振休	休			～			0:00
5	火	仕事始め	休			～			
6	水		休			～			
7	木		休			～			
8	金	始業式	休			～			
9	土	中学校入学者選抜準備	休			～			
10	日	入学者選抜検査日	休			～			1:00
11	月	成人の日	休			～			
12	火		休			～			
13	水		休			～			
14	木		○		16:30	～	17:30	1:00	
15	金		休			～			
16	土	大学入試センター試験	休			～			1:00
17	日	大学入試センター試験	休			～			
18	月		休			～			
19	火		休			～			
20	水		休			～			
21	木		○		16:30	～	17:30	1:00	
22	金		休			～			1:00
23	土		休			～			
24	日		休			～			
25	月		休			～			
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		○		16:30	～	17:30	1:00	1:00
29	金		○			～			
30	土		○			～			
31	日		○			～			
休養日計画			25日	月間活動予定時間			3:00		

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			0:00
2	土		休		～			
3	日		休		～			
4	月	1/10振休	休		～			0:00
5	火	仕事始め	休		～			
6	水		休		～			
7	木		休		～			
8	金	始業式	休		～			
9	土	中学校入学者選抜 準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			0:00
11	月	成人の日	休		～			
12	火		休		～			
13	水		休		～			
14	木		休		～			
15	金		休		～			
16	土	大学入試センター 試験	休		～			0:00
17	日	大学入試センター 試験	休		～			
18	月		休		～			
19	火		休		～			
20	水		休		～			
21	木		休		～			
22	金		休		～			0:00
23	土		休		～			
24	日		休		～			
25	月		休		～			
26	火		休		～			
27	水		休		～			
28	木		休		～			0:00
29	金		休		～			
30	土		休		～			
31	日		休		～			

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

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休			～			0:00
2	土		休			～			
3	日		休			～			
4	月	1/10振休	○	○	8:30	～	12:00	3:30	15:50
5	火	仕事始め	○	○	8:30	～	12:00	3:30	
6	水		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
7	木		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
8	金	始業式	○	○	15:10	～	17:30	2:20	
9	土	中学校入学者選抜 準備	休			～			
10	日	入学者選抜検査日	休			～			8:30
11	月	成人の日	○	○	8:30	～	12:00	3:30	
12	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
13	水		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
14	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
15	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
16	土	大学入試センター 試験	試合			～			
17	日	大学入試センター 試験	休			～			9:30
18	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
19	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
20	水		休			～			
21	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
22	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
23	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
24	日		休			～			9:30
25	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
26	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
27	水		休			～			
28	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
29	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
30	土		休			～			
31	日		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
休養日計画			10日	月間活動予定時間			43:20		

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休	休	0:00	～	0:00	0:00	0:00
2	土		休	休	0:00	～	0:00	0:00	
3	日		休	休	0:00	～	0:00	0:00	
4	月	1/10振休	休	休	0:00	～	0:00	0:00	11:10
5	火	仕事始め	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	水		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
7	木		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
8	金	始業式	○	○	15:50	～	18:00	2:10	
9	土	中学校入学者選抜準備	休	休	0:00	～	0:00	0:00	
10	日	入学者選抜検査日	休	休	0:00	～	0:00	0:00	6:30
11	月	成人の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
12	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
13	水	施設	○	○	16:50	～	18:00	1:10	
14	木		休	休	0:00	～	0:00	0:00	
15	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
16	土	大学入試センター試験、進研模試(1・2年)	休	休	0:00	～	0:00	0:00	9:50
17	日	大学入試センター試験	休	休	0:00	～	0:00	0:00	
18	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
19	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
20	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
21	木		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
22	金	施設	○	○	16:50	～	18:00	1:10	8:40
23	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
24	日		休	休	0:00	～	0:00	0:00	
25	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
26	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
27	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
28	木		休	休	0:00	～	0:00	0:00	8:40
29	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
30	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
31	日		休	休	0:00	～	0:00	0:00	

休養日計画	12日	月間活動予定時間	36:10
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			0:00
2	土		休		～			
3	日		休		～			
4	月	1/10振休	休		～			8:00
5	火	仕事始め	○	第1体育館	11:00	～ 14:00	3:00	
6	水		○	第1体育館	8:00	～ 11:00	3:00	
7	木		休		～			
8	金	始業式	○	第1体育館	15:30	～ 17:30	2:00	
9	土	中学校入学者選抜準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			12:00
11	月	成人の日	○	第1体育館	8:00	～ 11:00	3:00	
12	火		○	第2体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
13	水		○	第1体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
14	木		休		～			
15	金		○	第1体育館	14:00	～ 17:00	3:00	
16	土	大学入試センター試験	○	第1体育館	14:00	～ 17:00	3:00	8:30
17	日	大学入試センター試験	休		～			
18	月		○	第1体育館	15:30	～ 18:00	2:30	
19	火		○	第2体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
20	水		○	第1体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
21	木		休		～			
22	金		休		～			7:00
23	土		○	第1体育館	8:00	～ 11:00	3:00	
24	日		休		～			
25	月		○	第1体育館	15:30	～ 18:00	2:30	
26	火		○	第1体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
27	水		○	第1体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
28	木		休		～			
29	金		○	第1体育館	16:30	～ 18:00	1:30	
30	土		大会		～			
31	日		休		～			
休養日計画				14日	月間活動予定時間		35:30	

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金				～			0:00
2	土				～			
3	日				～			
4	月	1/10振休			～			
5	火	仕事始め	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	7:20
6	水		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
7	木		休		～			
8	金	始業式	○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
9	土	中学校入学者選抜準備			～			
10	日	入学者選抜検査日			～			
11	月	成人の日	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	11:40
12	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
13	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
14	木		休		～			
15	金		○	○	14:00	～ 17:00	3:00	
16	土	大学入学共通テスト	○	○	14:00	～ 17:00	3:00	
17	日	大学入学共通テスト	休		～			
18	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	8:00
19	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
20	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
21	木		休		～			
22	金		休		～			
23	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
24	日		休		～			
25	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	6:20
26	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
27	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
28	木		休		～			
29	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
30	土		★熊本県高等学校卓球新人戦		～			
31	日		休		～			
休養日計画				8日	月間活動予定時間		33:20	

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			0:00
2	土		休		～			
3	日		休		～			
4	月	1/10振休	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	12:00
5	火	仕事始め	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
6	水		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
7	木		休		～			
8	金	始業式	○	○	15:00	～ 18:00	3:00	
9	土	中学校入学者選抜準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			11:10
11	月	成人の日	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
12	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
13	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
14	木		休		～			
15	金		○	○	14:00	～ 17:00	3:00	
16	土	大学入学共通テスト	○	○	13:20	～ 15:50	2:30	
17	日	大学入学共通テスト	休		～			9:20
18	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	
19	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
20	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
21	木		休		～			
22	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
23	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
24	日		休		～			9:20
25	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	
26	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
27	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
28	木		休		～			
29	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
30	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
31	日		休		～			
休養日計画				12日	月間活動予定時間		41:50	

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

1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	金		休		～			0:00
2	土		休		～			
3	日		休		～			
4	月	1/10振休	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	12:00
5	火	仕事始め	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
6	水		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
7	木		休		～			
8	金	始業式	○	○	15:00	～ 18:00	3:00	
9	土	中学校入学者選抜準備	休		～			
10	日	入学者選抜検査日	休		～			11:10
11	月	成人の日	○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
12	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
13	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
14	木		休		～			
15	金		○	○	14:00	～ 17:00	3:00	
16	土	大学入学共通テスト	○	○	13:20	～ 15:50	2:30	
17	日	大学入学共通テスト	休		～			9:20
18	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	
19	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
20	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
21	木		休		～			
22	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
23	土		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
24	日		休		～			9:20
25	月		○	○	15:40	～ 18:00	2:20	
26	火		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
27	水		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
28	木		休		～			
29	金		○	○	16:40	～ 18:00	1:20	
30	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
31	日		休		～			

休養日計画	12日	月間活動予定時間	41:50
-------	-----	----------	-------

1月 計画

別紙 4

令和2年度(2020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	金		休			～			0:00
2	土		休			～			
3	日		休			～			
4	月	1/10振休	休			～			3:00
5	火	仕事始め	○(射初め)	○	8:30	～	11:30	3:00	
6	水		休			～			
7	木		休			～			
8	金	始業式、課題 者査	休			～			
9	土	中学校入学者選抜 準備	休			～			
10	日	入学者選抜検査日	休			～			4:00
11	月	成人の日	休			～			
12	火	課題考査	○	○	16:30	～	17:50	1:20	
13	水		休			～			
14	木		○	○	16:30	～	17:50	1:20	
15	金		○	○	16:30	～	17:50	1:20	
16	土	大学入試センター 試験	休			～			9:00
17	日	大学入試センター 試験	休			～			
18	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	9:00
19	火		○	○	16:30	～	17:50	1:20	
20	水		休			～			
21	木		○	○	16:30	～	17:50	1:20	
22	金		○	○	16:30	～	17:50	1:20	
23	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
24	日		休			～			9:00
25	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
26	火		○	○	16:30	～	17:50	1:20	
27	水		休			～			
28	木		○	○	16:30	～	17:50	1:20	
29	金		○	○	16:30	～	17:50	1:20	
30	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
31	日		休			～			
休養日計画			17日	月間活動予定時間			25:00		