

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	10:15
2	水		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
5	土	GTEC	○	○	14:00	～	16:30	2:30	
6	日		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
7	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	10:00
8	火		休			～			
9	水		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
10	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
11	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
12	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
13	日		休			～			14:00
14	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
15	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
16	水		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
19	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	6:45
20	日		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
21	月	1/9振休	休			～			
22	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
23	水		休			～			
24	木	終業式	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
25	金		○	○	13:30	～	16:30	3:00	3:00
26	土		強化練習	○		～			
27	日		強化練習	○		～			
28	月	仕事納め	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
29	火		練習納め			～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			
休養日計画				8日	月間活動予定時間			44:00	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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		○	○	16:45	～	17:45	1:00	7:00
2	水		○	○	16:45	～	17:45	1:00	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:45	～	17:45	1:00	
5	土	GTEC	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
6	日		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
7	月		休			～			10:00
8	火		○	○	16:45	～	17:45	1:00	
9	水		○	○	16:45	～	17:45	1:00	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:45	～	17:45	1:00	
12	土		○／練習試合	○／八代一中	8:00	～	11:00	3:00	
13	日		リーグ戦／休	東海大学星翔高校	10:00	～	14:00	4:00	8:00
14	月		休			～			
15	火		○	○	16:45	～	17:45	1:00	
16	水		○	○	16:45	～	17:45	1:00	
17	木		休			～			
18	金	模試高3	○	○	16:45	～	17:45	1:00	
19	土		練習試合	第二高校	10:00	～	15:00	5:00	12:00
20	日		休			～			
21	月	1/9振休	練習	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火		休	休		～			
23	水		○	○	16:45	～	17:45	1:00	
24	木	終業式	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
25	金		○	○	13:00	～	15:00	2:00	8:00
26	土		練習試合	未定	10:00	～	14:00	4:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
29	火		練習試合	未定	10:00	～	15:00	5:00	
30	水		休			～			
31	木		休			～			
休養日計画				10日	月間活動予定時間			45:00	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12月

活動計画

【陸上競技部】

通常練習の活動場所【 学校・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	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	7:30
2	水		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
5	土	GTEC(1・2年)	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:30	～	18:00	2:30	10:00
8	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
9	水		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
12	土		○	○	8:30	～	11:30	3:00	
13	日		休			～			10:00
14	月		○	○	15:30	～	18:00	2:30	
15	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
16	水		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
19	土		○	○	8:30	～	11:30	3:00	13:00
20	日		休			～			
21	月	1/9振休	○	○	8:30	～	11:30	3:00	
22	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
23	水		休			～			
24	木	終業式	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
25	金		○	○	14:00	～	17:00	3:00	3:00
26	土		○	○	8:30	～	11:30	3:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
29	火		練習納め	釈迦院階段		～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			
休養日計画				10日	月間活動予定時間			43:30	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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		○	○	16:45	～	18:10	1:25	5:40
2	水		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
3	木		休	休		～			
4	金		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
5	土		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
6	日		休	休		～			
7	月		○	○	15:45	～	18:10	2:25	17:40
8	火		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
9	水		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
10	木		休	休		～			
11	金		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
12	土		○	○	14:00	～	17:00	3:00	
13	日		休	休	9:00	～	17:00	8:00	1:05
14	月		○	○	15:45	～	18:10	2:25	
15	火		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
16	水		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
17	木		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
18	金		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
19	土		1年生大会	八代市テニスコート	8:30	～	17:00	8:30	10:30
20	日		1年生大会	八代市テニスコート	8:30	～	17:00	8:30	
21	月	1/9振休	休	休		～			
22	火		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
23	水		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
24	木	終業式	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
25	金		○	○	16:45	～	18:10	1:25	3:00
26	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
27	日					～			
28	月	仕事納め	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
29	火		休	休		～			
30	水		休	休		～			
31	木		休	休		～			
休養日計画				8日	月間活動予定時間			61:55	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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		○	○	16:45	～	18:10	1:25	5:40
2	水		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
3	木		休	休		～			
4	金		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
5	土		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
6	日		休	休		～			
7	月		○	○	15:45	～	18:10	2:25	17:40
8	火		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
9	水		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
10	木		休	休		～			
11	金		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
12	土		○	○	14:00	～	17:00	3:00	
13	日		球心杯ソフトテニス大会	上天草松島アロマテニスコート	9:00	～	17:00	8:00	1:05
14	月		○	○	15:45	～	18:10	2:25	
15	火		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
16	水		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
17	木		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
18	金		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
19	土		1年生大会	八代市テニスコート	8:30	～	17:00	8:30	10:30
20	日		1年生大会	八代市テニスコート	8:30	～	17:00	8:30	
21	月	1/9振休	休	休		～			
22	火		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
23	水		○	○	16:45	～	18:10	1:25	
24	木	終業式	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
25	金		○	○	16:45	～	18:10	1:25	3:00
26	土		○	○	8:00	～	11:15	3:15	
27	日					～			
28	月	仕事納め	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
29	火		休	休		～			
30	水		休	休		～			
31	木		休	休		～			
休養日計画				7日	月間活動予定時間			61:55	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	7:30
2	水		休			～			
3	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
4	金		○	八代市テニスコート	17:00	～	18:30	1:30	
5	土	GTEC	○	千丁テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:30	～	18:00	1:30	9:00
8	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
9	水		休			～			
10	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
11	金		○	八代市テニスコート	17:00	～	18:30	1:30	
12	土		○	千丁テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
13	日		休			～			6:00
14	月		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
15	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
18	金	模試3年	○	八代市テニスコート	17:00	～	18:30	1:30	
19	土	模試3年	★冬季ダブルス大会	熊本市		～			13:30
20	日		★冬季ダブルス大会	熊本市		～			
21	月	1/9振休	○	千丁テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
22	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
23	水		休			～			
24	木	終業式	○	千丁テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
25	金		○	千丁テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	3:00
26	土		○	千丁テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	千丁テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
29	火		休			～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			

休養日計画	10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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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		○	○	16:30	～	18:30	2:00	9:00
2	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
5	土		○	鏡テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	11:00
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		○	○	13:00	～	16:00	3:00	
13	日		休			～			11:00
14	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
15	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
19	土		○	鏡テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	11:00
20	日		冬季ダブルス選手権			～			
21	月	1/9振休	休			～			
22	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
23	水		休			～			
24	木	終業式	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
25	金		○	○	14:00	～	17:00	3:00	11:00
26	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	○	9:00	～	12:00	3:00	
29	火		休			～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			3:00

休養日計画	11日	月間活動予定時間	45:00
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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		～			6:45
2	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
3	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
4	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
5	土		休		～			
6	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
7	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	7:45
8	火		休		～			
9	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
10	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
11	金		休		～			
12	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
13	日		城南地区高等学校バスケットボール大会	鏡体育館	～			6:00
14	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	
15	火		休		～			
16	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
17	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
18	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
19	土		城南地区高等学校バスケットボール大会	八代工業高校体育館	～			11:55
20	日		城南地区高等学校バスケットボール大会	本校体育館	～			
21	月	1/9振休	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
22	火		休		～			
23	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
24	木	終業式	○	○	13:00	～ 15:30	2:30	
25	金		○	○	13:20	～ 15:30	2:10	2:30
26	土		休		～			
27	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
28	月	仕事納め	○	○	15:30	～ 18:00	2:30	
29	火		休		～			
30	水		休		～			
31	木		休		～			
休養日計画				10日	月間活動予定時間		34:55	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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		～			6:45
2	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
3	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
4	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
5	土		休		～			
6	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
7	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	7:45
8	火		休		～			
9	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
10	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
11	金		休		～			
12	土		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
13	日		城南地区高等学校バスケットボール大会	鏡体育館	～			6:00
14	月		○	○	15:45	～ 18:00	2:15	
15	火		休		～			
16	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
17	木		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
18	金		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
19	土		城南地区高等学校バスケットボール大会	八代工業高校体育館	～			11:55
20	日		城南地区高等学校バスケットボール大会	本校体育館	～			
21	月	1/9振休	○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
22	火		休		～			
23	水		○	○	16:45	～ 18:00	1:15	
24	木	終業式	○	○	13:00	～ 15:30	2:30	
25	金		○	○	13:20	～ 15:30	2:10	2:30
26	土		休		～			
27	日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
28	月	仕事納め	○	○	15:30	～ 18:00	2:30	
29	火		休		～			
30	水		休		～			
31	木		休		～			
休養日計画				10日	月間活動予定時間		34:55	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	～	18:00	1:15	6:45
2	水		休			～			
3	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
4	金		○	体育館周辺	16:45	～	18:00	1:15	
5	土		○	第二体育館	14:00	～	17:00	3:00	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	9:00
8	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
9	水		休			～			
10	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
11	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
12	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
13	日		八代地区高校バレーボール強化大会			～			7:45
14	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
15	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
18	金		休			～			
19	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	12:15
20	日		休			～			
21	月	1/9振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
23	水		休			～			
24	木	終業式	○	○	15:30	～	18:00	2:30	
25	金		○	第二体育館	13:20	～	15:50	2:30	3:00
26	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
29	火		休			～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			

休養日計画	11日	月間活動予定時間	38:45
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	～	18:00	1:30	6:00
2	水		休			～			
3	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
4	金		休			～			
5	土		○	第二体育館	14:00	～	17:00	3:00	
6	日		八代地区高校バレーボール強化大会			～			
7	月		○	○	15:30	～	18:00	2:30	10:00
8	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
9	水		休			～			
10	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
11	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
12	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
13	日		休			～			8:30
14	月		○	○	15:30	～	18:00	2:30	
15	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
16	水		休			～			
17	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
18	金		休			～			
19	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	12:30
20	日		休			～			
21	月	1/9振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
23	水		休			～			
24	木	終業式	○	○	15:30	～	18:00	2:30	
25	金		○	第二体育館	13:20	～	15:50	2:30	3:00
26	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
29	火		休			～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			

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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	火		○			～			1:00
2	水		○			～			
3	木		○	○	16:30	～	17:30	1:00	
4	金		○			～			
5	土		休			～			
6	日		休			～			
7	月		○			～			1:30
8	火		○			～			
9	水		○			～			
10	木		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
11	金		○			～			
12	土		休			～			
13	日		休			～			1:00
14	月		○			～			
15	火		○			～			
16	水		○			～			
17	木		○	○	16:30	～	17:30	1:00	
18	金		○			～			
19	土		休			～			1:30
20	日		休			～			
21	月	1/9振休	休			～			
22	火		○			～			
23	水		○			～			
24	木	終業式	○	○	13:30	～	15:00	1:30	
25	金		休			～			0:00
26	土		休			～			
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	休			～			
29	火		休			～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			
休養日計画				14日	月間活動予定時間			5:00	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	火		部員なし 休み		0:00	～	0:00		0:00
2	水		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
3	木		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
4	金		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
5	土		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
6	日		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
7	月		部員なし 休み		0:00	～	0:00		0:00
8	火		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
9	水		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
10	木		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
11	金		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
12	土		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
13	日		部員なし 休み		0:00	～	0:00		0:00
14	月		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
15	火		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
16	水		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
17	木		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
18	金		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
19	土		部員なし 休み		0:00	～	0:00		0:00
20	日		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
21	月	1/9振休	部員なし 休み		0:00	～	0:00		
22	火		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
23	水		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
24	木	終業式	部員なし 休み		0:00	～	0:00		
25	金		部員なし 休み		0:00	～	0:00		0:00
26	土		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
27	日		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
28	月	仕事納め	部員なし 休み		0:00	～	0:00		
29	火		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
30	水		部員なし 休み		0:00	～	0:00		
31	木		部員なし 休み		0:00	～	0:00		

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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	～	18:00	1:15	6:15
2	水		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
5	土		○	○	14:00	～	16:30	2:30	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:45	～	18:00	2:15	9:30
8	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
9	水		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
12	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
13	日		休			～			12:00
14	月		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
15	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
16	水		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
17	木		休	○		～			
18	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
19	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	13:15
20	日		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
21	月	1/9振休	休			～			
22	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
23	水		休			～			
24	木	終業式	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
25	金		○	○	13:30	～	16:00	2:30	3:00
26	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
27	日		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
28	月	仕事納め	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
29	火		○	○		～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			
休養日計画				9日	月間活動予定時間			44:00	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	～	18:00	1:10	3:30
2	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
3	木		休	休		～			
4	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
5	土	GTEC(1・2年)	○	○	14:00	～	17:00	3:00	8:40
6	日		休	休		～			
7	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
8	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
9	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
10	木		休	休		～			
11	金	施錠	○	○	16:50	～	18:00	1:10	9:40
12	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
13	日		休	休		～			
14	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
15	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
16	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
17	木		休	休		～			13:20
18	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
19	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
20	日		休	休		～			
21	月	振替休日	○	○	8:00	～	12:00	4:00	
22	火	施錠	○	○	16:50	～	18:00	1:10	
23	水		○	○	16:50	～	18:00	1:10	7:00
24	木	終業式	休	休		～			
25	金	冬季課外	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
26	土		○	○	8:00	～	12:00	4:00	
27	日		休	休		～			
28	月	冬季課外、仕事納め	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
29	火		休	休		～			
30	水		休	休		～			
31	木		休	休		～			
休養日計画				11日	月間活動予定時間			42:10	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12月

活動計画

【男子卓球部】

※施設

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	～	18:00	1:30	7:00
2	水		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
3	木		休			～			
4	金		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
5	土	GTEC	○ GTEC 13:20終了	第1体育館	13:30	～	16:00	2:30	
6	日		休			～			
7	月		休			～			7:30
8	火		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
9	水		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
10	木		休			～			
11	金		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
12	土		○	第2体育館	11:00	～	14:00	3:00	
13	日		休			～			7:30
14	月		休			～			
15	火		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
16	水		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
17	木		休			～			
18	金		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
19	土		○	第1体育館	8:00	～	11:00	3:00	11:00
20	日		休			～			
21	月	1/9振休	○	第2体育館	11:00	～	14:00	3:00	
22	火		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
23	水		○	第1体育館	16:30	～	18:00	1:30	
24	木	終業式	休			～			
25	金	冬期課外	○	第1体育館	15:30	～	17:30	2:00	3:00
26	土		○	第1体育館	11:00	～	14:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	第2体育館	13:00	～	16:00	3:00	
29	火					～			
30	水					～			
31	木					～			
休養日計画				10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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	～	18:00	1:20	7:00
2	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
3	木					～			
4	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
5	土	GTEC(1・2年)	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
6	日		★熊本県卓球選手権大会	山鹿市総合体育館		～			
7	月					～			7:00
8	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
9	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
10	木					～			
11	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
12	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
13	日					～			7:00
14	月					～			
15	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
16	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
17	木					～			
18	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
19	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	11:10
20	日					～			
21	月	1/9振休	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
22	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
23	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
24	木	終業式				～			
25	金		○	○	15:30	～	18:00	2:30	2:30
26	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
27	日					～			
28	月	仕事納め	○	○	13:00	～	15:30	2:30	
29	火					～			
30	水					～			
31	木					～			

休養日計画	日	月間活動予定時間	34:40
-------	---	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	～	18:00	1:20	6:30
2	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
5	土		○	○	13:30	～	16:00	2:30	
6	日		休			～			
7	月		休			～			7:00
8	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
9	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
12	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
13	日					～			7:00
14	月		休			～			
15	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
16	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
19	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	11:10
20	日		休			～			
21	月	1/9振休	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
22	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
23	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
24	木	終業式	休			～			
25	金		○	○	15:30	～	18:00	2:30	2:30
26	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	○	13:20	～	15:50	2:30	
29	火		休			～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			
休養日計画				12日	月間活動予定時間			34:10	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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	～	18:00	1:20	6:30
2	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
3	木		休			～			
4	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
5	土		○	○	13:30	～	16:00	2:30	
6	日		休			～			
7	月		○	○	15:40	～	18:00	2:20	9:20
8	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
9	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
10	木		休			～			
11	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
12	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
13	日		練習試合			～			7:00
14	月		休			～			
15	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
16	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
17	木		休			～			
18	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
19	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	11:10
20	日		休			～			
21	月	1/9振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
23	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
24	木	終業式	休			～			
25	金		○	○	15:30	～	18:00	2:30	2:30
26	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
27	日		休			～			
28	月	仕事納め	○	○	13:20	～	15:50	2:30	
29	火		休			～			
30	水		休			～			
31	木		休			～			
休養日計画				11日	月間活動予定時間			36:30	

【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。

12月 計画

別紙 4

令和2年度(2020年度)

12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				～			0:00
2	水				～			
3	木				～			
4	金				～			
5	土	GTEC			～			
6	日				～			
7	月		○俣島先生	八代市営弓道場	～			0:00
8	火				～			
9	水				～			
10	木				～			
11	金				～			
12	土		○俣島先生	八代市営弓道場	～			
13	日				～			0:00
14	月		○俣島先生	八代市営弓道場	～			
15	火				～			
16	水	英単語コンクール、45分			～			
17	木				～			
18	金	学習激励会			～			
19	土		○俣島先生	八代市営弓道場	～			0:00
20	日				～			
21	月	1/9振休			～			
22	火				～			
23	水				～			
24	木	終業式			～			
25	金				～			0:00
26	土		○俣島先生	八代市営弓道場	～			
27	日				～			
28	月	仕事納め			～			
29	火				～			
30	水				～			
31	木				～			0:00
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。