６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　6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	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	4:50
2	金	**★高校総体**	○	○	13:30	～	15:00	1:30	
3	土		練習試合（鹿本）	八代G		～			
4	日		練習試合（牛深）	八代G		～			
5	月	鳳雛祭実行委員会	○	○	16:50	～	18:30	1:40	
6	火		休			～			8:20
7	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
8	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
9	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	土	模試(3年)熊大ワクワク（1年）	○	○	16:50	～	18:30	1:40	
11	日		練習試合（宇土）	宇土G		～			
12	月		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
13	火		休			～			4:00
14	水		○（メンバーのみ）	○	17:00	～	18:00	1:00	
15	木		○（メンバーのみ）	○	17:00	～	18:00	1:00	
16	金		○（メンバーのみ）	○	17:00	～	18:00	1:00	
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		○（メンバーのみ）	○	17:00	～	18:00	1:00	
20	火	**期末考査**	○（メンバーのみ）	○	13:30	～	14:30	1:00	11:40
21	水	**期末考査**	○（メンバーのみ）	○	13:30	～	14:30	1:00	
22	木	**期末考査**	○（メンバーのみ）	○	13:30	～	14:30	1:00	
23	金	**期末考査**	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
24	土		○	○	8:30	～	12:30	4:00	
25	日		練習試合（第一）	八代G		～			
26	月		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
27	火		休			～			5:00
28	水		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
29	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
30	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	

休養日計画	5日	月間活動予定時間	33:50

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６月　　活動計画

【　　サッカー　部】　　通常練習の活動場所【　　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	木		○	グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	6:00
2	金	高校総体・総文祭	○	グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	
3	土		○	グラウンド	8:00	～	11:00	3:00	
4	日		休			～			
5	月			グラウンド	16:00	～	18:30	2:30	10:30
6	火			グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	
7	水			グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	
8	木		休			～			
9	金			グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	
10	土					～			
11	日		リーグ戦	真和高校G	12:00	～	15:30	3:30	
12	月		○	グラウンド	16:00	～	18:30	2:30	2:30
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			3:00
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	グラウンド	14:00	～	17:00	3:00	
24	土		未定			～			
25	日		未定			～			
26	月		○	グラウンド	16:00	～	18:30	2:30	8:30
27	火		○	グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	
28	水		休	グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	
29	木		○	グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	
30	金		○	グラウンド	17:00	～	18:30	1:30	

休養日計画	13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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６月　　活動計画

【陸上競技部】

通常練習の活動場所【　　学校　　】

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	木			県南	17:00	～	19:00	2:00	19:00
2	金	高校総体・総文祭	高校総体	えがお健康スタジアム	6:00	～	20:00	14:00	
3	土		高校総体	えがお健康スタジアム	6:00	～	20:00	14:00	
4	日		高校総体	えがお健康スタジアム	6:00	～	19:00	13:00	
5	月		高校総体	えがお健康スタジアム	6:00	～	17:00	11:00	19:00
6	火		休			～			
7	水		休			～			
8	木		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
9	金		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
10	土		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
11	日		休			～			
12	月		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	15:20
13	火		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
14	水		休			～			
15	木		○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
16	金		南九州大会	鹿児島	8:00	～	19:00	11:00	
17	土		南九州大会	鹿児島	8:00	～	19:00	11:00	
18	日		南九州大会	鹿児島	8:00	～	19:00	11:00	
19	月		南九州大会	鹿児島	8:00	～	19:00	11:00	16:00
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	学校	13:00	～	15:00	2:00	
24	土		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
25	日		休			～			
26	月		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	10:00
27	火		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
28	水		休			～			
29	木		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
30	金		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
						～			

休養日計画	9日	月間活動予定時間	127:20

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木					～			23:00
2	金	高校総体・総文祭	高校総体	県運動公園メインテニスコート	11:30	～	16:00	4:30	
3	土	高校総体・総文祭	高校総体	県運動公園メインテニスコート	8:00	～	16:30	8:30	
4	日	高校総体・総文祭	高校総体	県運動公園メインテニスコート	9:00	～	19:00	10:00	
5	月		チーム代替わりミーティング	学習室	16:00	～	18:00	2:00	11:00
6	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
7	水		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
8	木		休	休		～			
9	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
10	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
11	日		休	休		～			
12	月		休	休		～			0:00
13	火		休	休		～			
14	水		休	休		～			
15	木		休	休		～			
16	金		休	休		～			
17	土		休	休		～			
18	日		休	休		～			
19	月		休	休		～			5:00
20	火	期末考査	休	休		～			
21	水	期末考査	休	休		～			
22	木	期末考査	休	休		～			
23	金	期末考査	○	○	17:00	～	19:00	2:00	
24	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
25	日		休	休		～			
26	月		○	○	16:00	～	19:00	3:00	10:00
27	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
28	水		○	○	16:00	～	19:00	3:00	
29	木		休	休		～			
30	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
						～			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	49:00

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木					～			23:00
2	金	高校総体・総文祭	高校総体	県運動公園メインテニスコート	11:30	～	16:00	4:30	
3	土	高校総体・総文祭	高校総体	県運動公園メインテニスコート	8:00	～	16:30	8:30	
4	日	高校総体・総文祭	高校総体	県運動公園メインテニスコート	9:00	～	19:00	10:00	
5	月	高校総体・総文祭	高校総体	県運動公園メインテニスコート	8:00	～	12:00	4:00	13:00
6	火		休	休		～			
7	水		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
8	木		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
9	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
10	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
11	日		休	休		～			
12	月		休	休		～			0:00
13	火		休	休		～			
14	水		休	休		～			
15	木		休	休		～			
16	金		休	休		～			
17	土		休	休		～			
18	日		休	休		～			
19	月		休	休		～			5:00
20	火	期末考査	休	休		～			
21	水	期末考査	休	休		～			
22	木	期末考査	休	休		～			
23	金	期末考査	○	○	17:00	～	19:00	2:00	
24	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
25	日		休	休		～			
26	月		○	○	16:00	～	19:00	3:00	10:00
27	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
28	水		○	○	16:00	～	19:00	3:00	
29	木		休	休		～			
30	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
						～			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	51:00

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６月　　活動計画

【男子テニス部】

通常練習の活動場所【　本校テニスコート・県南テニスコート　】

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	木					～			0:00
2	金	高校総体・総文祭	総体			～			
3	土		総体			～			
4	日		休			～			
5	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	10:30
6	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	水		休			～			
8	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
9	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
10	土		○	千丁テニスコート	13:00	～	16:00	3:00	
11	日		休			～			
12	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	2:00
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			5:00
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
24	土		○	鏡テニスコート	11:00	～	14:00	3:00	
25	日		休			～			
26	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	7:30
27	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
28	水		休			～			
29	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
30	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
						～			

休養日計画	15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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６月　　活動計画

【　女子テニス部　】

通常練習の活動場所【　学校/コミュニティ/鏡/千丁　】

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	木		○	○	17:00	～	19:00	2:00	2:00
2	金	高校総体・総文祭	★総体			～			
3	土		★総体			～			
4	日		★総体			～			
5	月		★総体			～			7:30
6	火		○	○	16:30	～	17:30	1:00	
7	水		○	○	15:30	～	18:00	2:30	
8	木		休			～			
9	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
10	土		○	○	13:00	～	15:00	2:00	
11	日		休			～			
12	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	2:00
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			4:00
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
24	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
25	日		休			～			
26	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	8:30
27	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
28	水		○	○	15:30	～	18:00	2:30	
29	木		休			～			
30	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
						～			

休養日計画	14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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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【　本校第一体育館　】

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	木		○		16:00	～	19:00	3:00	3:00
2	金	高校総体・総文祭	高校総体			～			
3	土		高校総体			～			
4	日		高校総体			～			
5	月		○		16:00	～	19:00	3:00	12:00
6	火		休			～			
7	水		○		16:00	～	19:00	3:00	
8	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
9	金		休			～			
10	土		休			～			
11	日		○		8:00	～	12:00	4:00	
12	月		○		16:00	～	19:00	3:00	3:00
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			6:00
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○		16:00	～	19:00	3:00	
24	土					～			
25	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
26	月		○		16:00	～	19:00	3:00	8:00
27	火		休			～			
28	水		○		16:00	～	19:00	3:00	
29	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
30	金		休			～			
						～			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	32:00

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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【　本校第一体育館　】

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	木		○		16:00	～	19:00	3:00	3:00
2	金	高校総体・総文祭	高校総体			～			
3	土		高校総体			～			
4	日		高校総体			～			
5	月		○		16:00	～	19:00	3:00	12:00
6	火		休			～			
7	水		○		16:00	～	19:00	3:00	
8	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
9	金		休			～			
10	土		休			～			
11	日		○		8:00	～	12:00	4:00	
12	月		○		16:00	～	19:00	3:00	3:00
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			6:00
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○		16:00	～	19:00	3:00	
24	土					～			
25	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
26	月		○		16:00	～	19:00	3:00	8:00
27	火		休			～			
28	水		○		16:00	～	19:00	3:00	
29	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
30	金		休			～			
						～			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	32:00

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	18:50
2	金	高校総体・総文祭	○	○	13:00	～	16:00	3:00	
3	土		高校総体	八代工業高校	8:00	～	15:00	7:00	
4	日		高校総体	Nakagawaふれ愛アリーナ	8:00	～	15:00	7:00	
5	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	11:20
6	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	水		休			～			
8	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
9	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
10	土		○	○	13:00	～	16:00	3:00	
11	日		休			～			
12	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	2:50
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			5:30
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	○	15:50	～	18:20	2:30	
24	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
25	日		休			～			
26	月		休			～			5:30
27	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
28	水		休			～			
29	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
30	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
						～			

休養日計画	15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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木		○	八代総合体育館	17:00	～	19:00	2:00	19:00
2	金	高校総体・総文祭	高校総体	熊本商業高校	13:00	～	16:00	3:00	
3	土	高校総体・総文祭	高校総体	熊本商業高校	8:00	～	15:00	7:00	
4	日	高校総体	高校総体	城南スポーツ総合センター	8:00	～	15:00	7:00	
5	月	高校総体	○	○	16:00	～	18:30	2:30	10:30
6	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
7	水	中学期末考査	休			～			
8	木	中学期末考査	○	○	16:50	～	18:30	1:40	
9	金	中学期末考査	○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	土	ハイレベル模試	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
11	日		休			～			
12	月	月1～6+水7限	○	○	16:00	～	18:30	2:30	2:30
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金	クラス編成説明会	休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			5:30
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	○	15:50	～	18:20	2:30	
24	土	中体連	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
25	日		休			～			
26	月		休			～			5:30
27	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
28	水		休			～			
29	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
30	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
						～			

休養日計画	15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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木					～			0:00
2	金	高校総体・総文祭				～			
3	土					～			
4	日					～			
5	月					～			1:00
6	火					～			
7	水					～			
8	木		基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	～	17:30	1:00	
9	金					～			
10	土					～			
11	日					～			
12	月					～			1:00
13	火					～			
14	水					～			
15	木		基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	～	17:30	1:00	
16	金					～			
17	土					～			
18	日					～			
19	月					～			0:00
20	火	期末考査				～			
21	水	期末考査				～			
22	木	期末考査				～			
23	金	期末考査				～			
24	土					～			
25	日					～			
26	月					～			1:00
27	火					～			
28	水					～			
29	木		基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	～	17:30	1:00	
30	金					～			
						～			

休養日計画	日	月間活動予定時間	3:00

【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。

６月　計画

校外での活動となります。

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６月　　活動計画

【　柔道部　】

通常練習の活動場所【　　】

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	木					～			0:00
2	金	高校総体・総文祭				～			
3	土					～			
4	日		高校総体個人戦男子60kg			～			
5	月					～			0:00
6	火					～			
7	水					～			
8	木					～			
9	金					～			
10	土					～			
11	日					～			
12	月					～			0:00
13	火					～			
14	水					～			
15	木					～			
16	金					～			
17	土					～			
18	日					～			
19	月					～			0:00
20	火	期末考査				～			
21	水	期末考査				～			
22	木	期末考査				～			
23	金	期末考査				～			
24	土					～			
25	日					～			
26	月					～			0:00
27	火					～			
28	水					～			
29	木					～			
30	金					～			
						～			

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「〇」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、「〇」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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木		○	○	16:50	～	18:00	1:10	4:40
2	金	高校総体・総文祭	大会	大会		～			
3	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
4	日		大会	大会		～			
5	月		○	○	15:50	～	18:20	2:30	11:50
6	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
7	水		休	休		～			
8	木		○	○	15:50	～	18:20	2:30	
9	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
10	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
11	日		休	休		～			
12	月		○	○	15:50	～	18:20	2:30	2:30
13	火		休	休		～			
14	水		休	休		～			
15	木		休	休		～			
16	金		休	休		～			
17	土		休	休		～			
18	日		休	休		～			
19	月		休	休		～			6:30
20	火	期末考査	休	休		～			
21	水	期末考査	休	休		～			
22	木	期末考査	休	休		～			
23	金	期末考査	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
24	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
25	日		休	休		～			
26	月		○	○	15:50	～	18:20	2:30	8:20
27	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
28	水		休	休		～			
29	木		○	○	15:50	～	18:20	2:30	
30	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
						～			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	33:50

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６月　　活動計画

【空手道部】

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	木		○	○	16:40	～	18:00	1:20	2:20
2	金	高校総体・総文祭	総体	御船町体育館	10:00	～	17:00	7:00	
3	土		総体	御船町体育館	8:00	～	17:00	9:00	
4	日		総体	御船町体育館	8:00	～	17:00	9:00	
5	月		休	休		～			6:50
6	火		休	休		～			
7	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
8	木		休	休		～			
9	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
10	土		休	休	14:00	～	17:00	3:00	
11	日		休	休		～			
12	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	2:00
13	火	期末考査一週間前	休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			3:00
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
24	土		休	休		～			
25	日		休	休		～			
26	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	5:50
27	火		休	休		～			
28	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
29	木		休	休		～			
30	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
						～			

休養日計画	19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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６月　　活動計画

【　卓球（男子）　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	木		○	第二体育館	17:00	～	18:30	1:30	
2	金		★高校総体			～			
3	土		★高校総体			～			
4	日		★高校総体			～			4:30
5	月		休			～			
6	火		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
7	水		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
8	木		休			～			
9	金		○	第一体育館	16:30	～	18:30	2:00	
10	土		○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00	
11	日		休			～			5:00
12	月		休			～			
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			0:00
19	月		休			～			
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休						
23	金	期末考査	○	第一体育館	13:20	～	15:50	2:30	
24	土		○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	
25	日		休						11:30
26	月		○	第一体育館	16:30	～	18:30	2:00	
27	火		○	第一体育館	16:30	～	18:30	2:00	
28	水		○	第一体育館	16:30	～	18:30	2:00	
29	木		休			～			
30	金		○	第一体育館	16:30	～	18:30	2:00	2:00

休養日計画	16日	月間活動予定時間	23:00

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木		○	○	17:00	～	18:30	1:30	1:30
2	金	高校総体・総文祭	★高校総体	熊本市総合体育館		～			
3	土		★高校総体	熊本市総合体育館		～			
4	日		★高校総体	熊本市総合体育館		～			
5	月		休			～			6:00
6	火		休			～			
7	水		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
8	木		休			～			
9	金		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
10	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
11	日		休			～			
12	月		休			～			0:00
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			5:30
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	○	13:20	～	15:50	2:30	
24	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
25	日		休			～			
26	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	5:30
27	火		休			～			
28	水		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
29	木		休			～			
30	金		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
			休			～			

休養日計画	19日	月間活動予定時間	18:30

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木		○	第二体育館	17:00	～	18:30	1:30	1:30
2	金	高校総体・総文祭	高校総体	大津町総合体育館		～			
3	土		休			～			
4	日		休			～			
5	月		休			～			7:30
6	火		○		17:00	～	18:30	1:30	
7	水		○		17:00	～	18:30	1:30	
8	木		休			～			
9	金		○		17:00	～	18:30	1:30	
10	土		○		8:00	～	11:00	3:00	
11	日		休			～			
12	月		休			～			0:00
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			5:30
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○		13:20	～	15:50	2:30	
24	土		○		11:00	～	14:00	3:00	
25	日		休			～			
26	月		○		17:00	～	18:30	1:30	6:00
27	火		○		17:00	～	18:30	1:30	
28	水		○		17:00	～	18:30	1:30	
29	木		休			～			
30	金		○		17:00	～	18:30	1:30	
						～			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	20:30

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　６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	木		○	第二体育館	16:30	～	18:30	2:00	2:00
2	金	高校総体・総文祭	総体　団体戦　3回戦まで	益城町総合体育館		～			
3	土		休			～			
4	日		休			～			
5	月		ミーティング	学習室ⅣorⅤ		～			6:30
6	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
7	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
8	木		休			～			
9	金		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
10	土	熊大ワクワクサテライト	休			～			
11	日		休			～			
12	月		休			～			0:00
13	火		休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			5:30
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○	○	13:20	～	15:50	2:30	
24	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
25	日		休			～			
26	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	8:00
27	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
28	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
29	木		休			～			
30	金		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
						～			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	22:00

【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。

６月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　6月　　活動計画

【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	木		○俣島先生	○	16:30	～	17:30	1:00	22:00
2	金	高校総体・総文祭	○俣島先生	○	11:40	～	13:40	2:00	
3	土		★高校総体（団体戦）1日目	八代市営弓道場	8:00	～	19:00	11:00	
4	日		★高校総体（団体戦）2日目	八代市営弓道場	8:00	～	16:00	8:00	
5	月		○ミーティング（弓道場）	○	15:30	～	17:30	2:00	10:40
6	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	水		休			～			
8	木		○	○	15:40	～	17:40	2:00	
9	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
10	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
11	日		休			～			
12	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	2:00
13	火	期末考査一週間前	休			～			
14	水		休			～			
15	木		休			～			
16	金		休			～			
17	土		休			～			
18	日		休			～			
19	月		休			～			5:00
20	火	期末考査	休			～			
21	水	期末考査	休			～			
22	木	期末考査	休			～			
23	金	期末考査	○（昼食後）	○	13:00	～	15:00	2:00	
24	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
25	日		休			～			
26	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	7:40
27	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
28	水		休			～			
29	木		○	○	15:40	～	17:40	2:00	
30	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
			7月1日（土）全学年、進研記述模試のため休み			～			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	47:20

【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。