7月　計画

別紙４

令和4年度（2022年度）　　7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	土		休			～			
2	日		練習試合（玉名工業）	八代G		～			1:40
3	月		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
4	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
5	水		休			～			
6	木		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
7	金	金④～⑦	○	○	13:30	～	16:30	3:00	9:50
8	土	全学年模試	開会式・夏の大会一回戦	藤崎台球場		～			
9	日		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
10	月		休			～			
11	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	水		夏の大会二回戦	八代県営球場		～			
13	木	クラスマッチ（3年）	休			～			
14	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	6:40
15	土		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
16	日		夏の大会三回戦	藤崎台球場		～			
17	月		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
18	火	午前授業	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
19	水	午前授業	夏の大会準々決勝	藤崎台球場		～			
20	木	午前授業	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
21	金	終業式	○	○	13:30	～	16:30	3:00	12:30
22	土		夏の大会準決勝	藤崎台球場		～			
23	日		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
24	月	夏季課外	夏の大会決勝	藤崎台球場		～			
25	火	夏季課外	休			～			
26	水	夏季課外	休			～			
27	木	インターンシップ	○	○	8:30	～	12:00	3:30	
28	金	インターンシップ	○	○	8:30	～	12:00	3:30	10:30
29	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
30	日		休			～			
31	月		○	○	8:30	～	12:00		

休養日計画	7日	月間活動予定時間	41:10

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7月　　活動計画

【サッカー部】

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	土		○	○	12:30	～	14:30	2:00	2:00
2	日		リーグ戦	運動公園スポーツ広場		～			
3	月		休			～			8:00
4	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
5	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
6	木		休			～			
7	金		○	○	13:30	～	15:30	2:00	
8	土		○	○	14:00	～	16:00	2:00	
9	日		リーグ戦	未定		～			
10	月		休			～			9:00
11	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
12	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
13	木		休			～			
14	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
15	土		○	○	8:30	～	11:30	3:00	
16	日		リーグ戦	翔陽高校		～			
17	月		休			～			6:00
18	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
19	水		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
20	木		休			～			
21	金	終業式	○	○	13:30	～	15:30	2:00	
22	土		山鹿フェスティバル	山鹿カルチャーセンター		～			
23	日		山鹿フェスティバル	山鹿カルチャーセンター		～			
24	月		休			～			8:00
25	火		○	○	13:30	～	15:30	2:00	
26	水		○	○	13:30	～	15:30	2:00	
27	木		○	○	8:30	～	10:30	2:00	
28	金		○	○	8:30	～	10:30	2:00	
29	土		休			～			
30	日		リーグ戦	未定		～			
31	月		熊本フェスティバル	○		～			0:00

休養日計画	8日	月間活動予定時間	33:00

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7月　　活動計画

【陸上競技部】

16

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	土		休			～			0:00
2	日		休			～			
3	月		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	8:00
4	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
5	水		休			～			
6	木		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
7	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
8	土		国体最終	えがお健康スタジアム		～			
9	日		国体最終	えがお健康スタジアム		～			
10	月		休			～			9:00
11	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
12	水		休			～			
13	木		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
14	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
15	土		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	
16	日		休			～			
17	月		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	10:00
18	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
19	水		休			～			
20	木		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
21	金	終業式	○	学校		～			
22	土		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	
23	日		休			～			
24	月		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	15:00
25	火		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	
26	水		休			～			
27	木		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	
28	金		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	
29	土		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	
30	日		休			～			
31	月		○	学校	8:30	～	11:30	3:00	3:00

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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	日					～			
3	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	18:30
4	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
5	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
6	木					～			
7	金	金④～⑦	○	○	17:00	～	18:30	1:30	
8	土		○	○	8:00	～	18:30	10:30	
9	日					～			
10	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	13:00
11	火		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
12	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
13	木	クラスマッチ（3年）				～			
14	金		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
15	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
16	日					～			
17	月					～			10:30
18	火	午前授業	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
19	水	午前授業	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
20	木	午前授業				～			
21	金	終業式	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
22	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	日					～			
24	月	夏季課外	○	○	16:00	～	18:30	2:30	10:30
25	火	夏季課外	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
26	水	夏季課外	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
27	木	インターンシップ				～			
28	金	インターンシップ				～			
29	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
30	日					～			
31	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	2:30

休養日計画	日	月間活動予定時間	58:00

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	日					～			
3	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	18:30
4	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
5	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
6	木					～			
7	金	金④～⑦	○	○	17:00	～	18:30	1:30	
8	土		○	○	8:00	～	18:30	10:30	
9	日					～			
10	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	13:00
11	火		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
12	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
13	木	クラスマッチ（3年）				～			
14	金		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
15	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
16	日					～			
17	月					～			10:30
18	火	午前授業	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
19	水	午前授業	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
20	木	午前授業				～			
21	金	終業式	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
22	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	日					～			
24	月	夏季課外	○	○	16:00	～	18:30	2:30	10:30
25	火	夏季課外	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
26	水	夏季課外	○	○	16:00	～	18:30	2:30	
27	木	インターンシップ				～			
28	金	インターンシップ				～			
29	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
30	日					～			
31	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	2:30

休養日計画	日	月間活動予定時間	58:00

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土		○	○	14:00	～	17:00	3:00	3:00
2	日		休			～			
3	月		○	○	17:00	～	19:00	2:00	10:40
4	火		休			～			
5	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
6	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
8	土		○	鏡テニスコート	11:00	～	14:00	3:00	
9	日		休			～			
10	月		○	○	17:00	～	19:00	2:00	10:40
11	火		休			～			
12	水		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
13	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
14	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
15	土		○	鏡テニスコート	11:00	～	14:00	3:00	
16	日		休			～			
17	月		○	鏡テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	9:00
18	火		○	○	14:00	～	16:00	2:00	
19	水		休			～			
20	木		○	○	14:00	～	16:00	2:00	
21	金	終業式	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
22	土		夏季テニス大会			～			
23	日		夏季テニス大会			～			
24	月		○	○	14:00	～	16:00	2:00	13:00
25	火		休			～			
26	水		○	○	14:00	～	16:00	2:00	
27	木		○	鏡テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
28	金		○	千丁テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
29	土		○	千丁テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
30	日		休			～			
31	月		○	鏡テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	3:00

休養日計画	8日	月間活動予定時間	49:20

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土	進研記述模試	○	○	15:00	～	17:00	2:00	2:00
2	日	英検（2次）	休			～			
3	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	8:00
4	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
5	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
6	木		休			～			
7	金	午前中授業（金④～⑦）	○	○	16:30	～	18:30	2:00	
8	土		○	○		～			
9	日		休			～			
10	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	10:00
11	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
12	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
13	木		休			～			
14	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
15	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
16	日		休			～			
17	月		○	○	9:00	～	11:00	2:00	8:00
18	火	午前中授業（月①～④）	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
19	水	午前中授業	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
20	木	午前中授業	休			～			
21	金	終業式	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
22	土		★夏季テニス選手権大会			～			
23	日		★夏季テニス選手権大会			～			
24	月	夏季課外	休			～			10:00
25	火	夏季課外	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
26	水	夏季課外	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
27	木	インターンシップ（1年）	○	○	9:00	～	11:00	2:00	
28	金	インターンシップ（1年）	○	○	9:00	～	11:00	2:00	
29	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
30	日		休			～			
31	月		○	○	9:00	～	11:00	2:00	2:00

休養日計画	8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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土		休			～			3:00
2	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
3	月		休			～			8:00
4	火		休			～			
5	水		○		16:00	～	19:00	3:00	
6	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
7	金		休			～			
8	土		休			～			
9	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
10	月		休			～			11:00
11	火		休			～			
12	水		○		16:00	～	19:00	3:00	
13	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
14	金		○		16:00	～	19:00	3:00	
15	土		休			～			
16	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
17	月		休			～			10:30
18	火		○		15:50	～	18:20	2:30	
19	水		○		15:50	～	18:20	2:30	
20	木		休			～			
21	金	終業式	○		15:50	～	18:20	2:30	
22	土		休			～			
23	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
24	月		休			～			14:00
25	火		○		13:20	～	15:50	2:30	
26	水		○		15:50	～	18:20	2:30	
27	木		○		8:00	～	11:00	3:00	
28	金		○		11:00	～	14:00	3:00	
29	土		休			～			
30	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
31	月		休			～			0:00

休養日計画	14日	月間活動予定時間	46:30

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土		休			～			3:00
2	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
3	月		休			～			8:00
4	火		休			～			
5	水		○		16:00	～	19:00	3:00	
6	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
7	金		休			～			
8	土		休			～			
9	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
10	月		休			～			11:00
11	火		休			～			
12	水		○		16:00	～	19:00	3:00	
13	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
14	金		○		16:00	～	19:00	3:00	
15	土		休			～			
16	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
17	月		休			～			10:30
18	火		○		15:50	～	18:20	2:30	
19	水		○		15:50	～	18:20	2:30	
20	木		休			～			
21	金	終業式	○		15:50	～	18:20	2:30	
22	土		休			～			
23	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
24	月		休			～			14:00
25	火		○		13:20	～	15:50	2:30	
26	水		○		15:50	～	18:20	2:30	
27	木		○		8:00	～	11:00	3:00	
28	金		○		11:00	～	14:00	3:00	
29	土		休			～			
30	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
31	月		休			～			0:00

休養日計画	14日	月間活動予定時間	46:30

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7月　　活動計画

【男子バレーボール部】

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

休養日計画	6日	月間活動予定時間	59:10

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土	進研記述模試	合同練習(vs八代五中)	○	14:00	～	16:00	2:00	2:00
2	日		休			～			
3	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	11:20
4	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
5	水		休			～			
6	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
8	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
9	日					～			
10	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	12:20
11	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
12	水		休			～			
13	木		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
14	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
15	土		○	○	11:00	～	15:00	4:00	
16	日					～			
17	月	海の日	○	○	8:00	～	11:00	3:00	14:30
18	火	午前中授業	○	○	13:20	～	15:50	2:30	
19	水	午前中授業	休			～			
20	木	午前中授業	○	○	13:20	～	15:50	2:30	
21	金	終業式	○	○	13:20	～	15:50	2:30	
22	土		○	○	11:00	～	15:00	4:00	
23	日					～			
24	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	14:30
25	火		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
26	水		休			～			
27	木		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
28	金		○	○	13:20	～	15:50	2:30	
29	土		休			～			
30	日		○	○	11:00	～	15:00	4:00	
31	月		○	○	11:00	～	15:00	4:00	4:00

休養日計画	6日	月間活動予定時間	58:40

【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。

7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）　　7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	土					～			0:00
2	日					～			
3	月					～			0:00
4	火					～			
5	水					～			
6	木					～			
7	金					～			
8	土					～			
9	日		県下1年生大会個人戦			～			
10	月					～			0:00
11	火					～			
12	水					～			
13	木					～			
14	金					～			
15	土					～			
16	日					～			
17	月					～			0:00
18	火					～			
19	水					～			
20	木					～			
21	金	終業式				～			
22	土					～			
23	日					～			
24	月					～			0:00
25	火					～			
26	水					～			
27	木					～			
28	金					～			
29	土					～			
30	日					～			
31	月					～			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「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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土	模試	○	○	13:45	～	16:00	2:15	2:15
2	日		休	休		～			
3	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	13:00
4	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
5	水		休	休		～			
6	木		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
7	金	午前授業	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
8	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
9	日		休	休		～			
10	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	12:10
11	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	水		休	休		～			
13	木		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
14	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
15	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
16	日	県大OCP	休	休		～			
17	月		○	○	8:00	～	11:30	3:30	18:00
18	火	午前授業	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
19	水	↓	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
20	木	↓	休	休		～			
21	金	終業式	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
22	土		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
23	日		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
24	月		玉竜旗	福岡		～			10:30
25	火		玉竜旗	福岡		～			
26	水		休	休		～			
27	木	I・S	○	○	8:00	～	11:30	3:30	
28	金	↓	○	○	8:00	～	11:30	3:30	
29	土	大分大OPC	休	休		～			
30	日		○	○	8:00	～	11:30	3:30	
31	月		○	○	8:00	～	11:30	3:30	3:30

休養日計画	8日	月間活動予定時間	59:25

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土	模試				～			0:00
2	日					～			
3	月				16:00	～	18:00	2:00	6:00
4	火					～			
5	水				16:00	～	18:00	2:00	
6	木					～			
7	金	午前4時間授業			14:00	～	16:00	2:00	
8	土					～			
9	日					～			
10	月				16:00	～	18:00	2:00	5:50
11	火					～			
12	水				16:00	～	18:00	2:00	
13	木					～			
14	金				16:40	～	18:30	1:50	
15	土					～			
16	日					～			
17	月				9:00	～	12:00	3:00	7:00
18	火	午前4時間授業				～			
19	水	午前4時間授業			14:00	～	16:00	2:00	
20	木	午前4時間授業				～			
21	金	終業式			14:00	～	16:00	2:00	
22	土					～			
23	日					～			
24	月	夏課外			14:00	～	16:00	2:00	6:00
25	火	夏課外				～			
26	水	夏課外			14:00	～	16:00	2:00	
27	木	1年インターン				～			
28	金	1年インターン			9:00	～	11:00	2:00	
29	土					～			
30	日					～			
31	月	3年課外			9:00	～	11:00	2:00	2:00

休養日計画	日	月間活動予定時間	26:50

【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「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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土		○	第一体育館	8:00		11:00	3:00	7:30
2	日		休						
3	月		休						
4	火		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
5	水		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
6	木		休			～			
7	金		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
8	土		○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	7:30
9	日		休			～			
10	月		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
11	火		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
12	水		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
13	木		休			～			
14	金		休			～			
15	土		○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00	6:00
16	日		休			～			
17	月		休			～			
18	火		休			～			
19	水		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
20	木		○	第一体育館	17:00	～	18:30	1:30	
21	金		休			～			
22	土		○	第一体育館	8:00		11:00	3:00	11:00
23	日		休			～			
24	月		○	第一体育館	13:20	～	15:50	2:30	
25	火		休						
26	水		○	第一体育館	13:20	～	15:50	2:30	
27	木		休			～			
28	金		○	第一体育館	14:00	～	17:00	3:00	
29	土		休			～			2:30
30	日		休			～			
	月		○	第一体育館	13:20		15:50	2:30	

休養日計画	15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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土		休			～			0:00
2	日		休			～			
3	月		休			～			7:30
4	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
5	水		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
6	木		休			～			
7	金		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
8	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
9	日		休			～			
10	月		○	○	17:00	～	18:30	1:30	7:30
11	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
12	水		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
13	木		休			～			
14	金		休			～			
15	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
16	日		休			～			
17	月		休			～			8:00
18	火		休			～			
19	水		○	○	13:20	～	15:50	2:30	
20	木		○	○	15:50	～	18:20	2:30	
21	金	終業式	休			～			
22	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
23	日		休			～			
24	月		○	○	13:20	～	15:50	2:30	8:00
25	火		休			～			
26	水		○	○	13:20	～	15:50	2:30	
27	木		休			～			
28	金		○	○	14:00	～	17:00	3:00	
29	土		休			～			
30	日		休			～			
31	月		○	○		～			0:00

休養日計画	16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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7月　　活動計画

【男子バドミントン部】

16

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	土	~~進研模試~~	休			～			0:00
2	日		休			～			
3	月		休			～			6:00
4	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
5	水		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
6	木		休			～			
7	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
8	土	進研模試	休			～			
9	日		休			～			
10	月		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	8:30
11	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
12	水		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
13	木		休			～			
14	金		休			～			
15	土		○	八代清流	8:30	～	11:00	2:30	
16	日		休			～			
17	月		休			～			8:00
18	火		休			～			
19	水		○	学校	13:20	～	15:50	2:30	
20	木		○	学校	13:20	～	15:50	2:30	
21	金	終業式	休			～			
22	土		○	学校	8:00	～	11:00	3:00	
23	日		休			～			
24	月		○	学校	13:20	～	15:50	2:30	8:00
25	火		休			～			
26	水		○	学校	13:20	～	15:50	2:30	
27	木		休			～			
28	金		○	学校	14:00	～	17:00	3:00	
29	土		休			～			
30	日		休			～			
31	月		○	学校	8:00	～	11:00	3:00	3:00

休養日計画	17日	月間活動予定時間	33:30

【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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7月　　活動計画

【女子バドミントン部】

16

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	土	~~進研模試~~	休			～			0:00
2	日		休			～			
3	月		休			～			8:30
4	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
5	水		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
6	木		休			～			
7	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
8	土	進研模試	○	八代清流	16:00	～	18:30	2:30	
9	日		休			～			
10	月		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	8:30
11	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
12	水		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
13	木		休			～			
14	金		休			～			
15	土		○	八代清流	8:30	～	11:00	2:30	
16	日		休			～			
17	月		休			～			8:00
18	火		休			～			
19	水		○	学校	13:20	～	15:50	2:30	
20	木		○	学校	13:20	～	15:50	2:30	
21	金	終業式	休			～			
22	土		○	学校	8:00	～	11:00	3:00	
23	日		休			～			
24	月		○	学校	13:20	～	15:50	2:30	8:00
25	火		休			～			
26	水		○	学校	13:20	～	15:50	2:30	
27	木		休			～			
28	金		○	学校	14:00	～	17:00	3:00	
29	土		休			～			
30	日		休			～			
31	月		○	学校	8:00	～	11:00	3:00	3:00

休養日計画	16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。

7月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　7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	土	進研記述模試(全学年)	休			～			0:00
2	日	英検二次	休			～			
3	月	公開授業週間	○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	11:00
4	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
5	水		○弓具屋さん来校（袴採寸）	○	15:30	～	17:30	2:00	
6	木		○俣島先生	○学校	16:00	～	18:00	2:00	
7	金	半日授業	休			～			
8	土		○俣島先生	市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
9	日		休			～			
10	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	11:00
11	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
12	水		休			～			
13	木		○俣島先生	○学校	16:00	～	18:00	2:00	
14	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
15	土		○俣島先生	市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
16	日		休			～			
17	月	海の日	休			～			9:00
18	火	午前中授業	○（昼食後）	○	13:00	～	15:00	2:00	
19	水	午前中授業	休			～			
20	木	午前中授業	○（昼食後）	○	13:00	～	15:00	2:00	
21	金	終業式	○（昼食後）	○	13:00	～	15:00	2:00	
22	土		○俣島先生	市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
23	日		休			～			
24	月	夏季課外	○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	11:00
25	火	夏季課外	○（昼食後）	○	13:00	～	15:00	2:00	
26	水	夏季課外	休			～			
27	木	インターンシップ(1年)	○	○	8:30	～	10:30	2:00	
28	金	インターンシップ(1年)	○	○	8:30	～	10:30	2:00	
29	土		○俣島先生	市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
30	日		休			～			
31	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	2:00

休養日計画	11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。