９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	16:55	～	18:30	1:35	5:05
2	土		練習試合（熊本北）	○		～			
3	日		練習試合（済々黌）	○		～			
4	月	代休	○	○	7:30	～	11:00	3:30	
5	火		休			～			11:45
6	水		○	○	16:55	～	18:30	1:35	
7	木	体育の部予行	○	○	16:55	～	18:30	1:35	
8	金	体育の部準備	○	○	16:55	～	18:30	1:35	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		○	○	7:30	～	11:00	3:30	
11	月	代休	○	○	7:30	～	11:00	3:30	
12	火		休			～			
13	水		○	○	16:55	～	18:30	1:35	
14	木	文化の部準備	○	○	16:55	～	18:30	1:35	
15	金	文化の部準備	○	○	16:55	～	18:30	1:35	4:45
16	土	鳳雛祭・文化の部	休			～			
17	日		秋の大会（未定）			～			
18	月		秋の大会（未定）			～			
19	火		秋の大会（未定）			～			4:45
20	水		○	○	16:55	～	18:30	1:35	
21	木		○	○	16:55	～	18:30	1:35	
22	金		○	○	16:55	～	18:30	1:35	
23	土	2年模試	練習試合（予定）			～			
24	日		練習試合（予定）			～			
25	月		休			～			
26	火		休			～			0:00
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	26:20

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９月　　活動計画

【　サッカー部】　　通常練習の活動場所【　　八代高校グランド　　】

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		○	○	16:30	～	18:30	2:00	8:00
2	土		○	○	8:30	～	10:30	2:00	
3	日		リーグ戦（東海大星翔高校）	東海大星翔高校グランド	12:30	～	16:30	4:00	
4	月	振休	休			～			10:00
5	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
6	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
7	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
8	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		練習or練習試合予定	○	8:30	～	10:30	2:00	
11	月	振休	休			～			8:00
12	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
13	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
14	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
15	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	土	鳳雛祭・文化の部	休			～			
17	日		練習試合予定	未定		～			
18	月		休			～			8:00
19	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
20	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
21	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
22	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
23	土		選手権or模試	未定		～			
24	日		選手権or休	未定		～			
25	月		○	○	16:30	～	17:30	1:00	4:00
26	火		○	○	16:30	～	17:30	1:00	
27	水		休			～			
28	木		○	○	16:30	～	17:30	1:00	
29	金		○	○	16:30	～	17:30	1:00	
30	土		選手権	未定		～			
						～			

休養日計画	6日	月間活動予定時間	38:00

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９月　　活動計画

【陸上競技部】

通常練習の活動場所【　　学校・県南　　】

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		○	県南		～			0:00
2	土		第51回熊本県高等学校学年別陸上競技大会	えがお健康スタジアム		～			
3	日		休			～			
4	月	振休	○	県南	8:00	～	11:00	3:00	10:00
5	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
6	水		休			～			
7	木		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
8	金		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		休			～			
11	月	振休	○	県南	8:00	～	11:00	3:00	7:00
12	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
13	水		休			～			
14	木		○	県南	16:30	～	18:30	2:00	
15	金		高等学校新人陸上競技大会	えがお健康スタジアム		～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	高等学校新人陸上競技大会	えがお健康スタジアム		～			
17	日		高等学校新人陸上競技大会	えがお健康スタジアム		～			
18	月		休			～			6:30
19	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
20	水		休			～			
21	木		○	学校	16:00	～	18:30	2:30	
22	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
23	土		休			～			
24	日		休			～			
25	月		休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
						～			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	23:30

【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。

９月　報告

別紙５

令和5年度（2023年度）　　９月　　活動報告

【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		○	○	16:00	～	18:45	2:45	5:45
2	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
3	日		休		0:00	～	0:00	0:00	
4	月	振休	休		0:00	～	0:00	0:00	11:15
5	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
6	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
7	木		休		0:00	～	0:00	0:00	
8	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休		0:00	～	0:00	0:00	
10	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
11	月	振休	休		0:00	～	0:00	0:00	8:15
12	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
13	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
14	木		休		0:00	～	0:00	0:00	
15	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
16	土	鳳雛祭・文化の部	休		0:00	～	0:00	0:00	
17	日		休		0:00	～	0:00	0:00	
18	月		休		0:00	～	0:00	0:00	11:15
19	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
20	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
21	木		休		0:00	～	0:00	0:00	
22	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
23	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
24	日				0:00	～	0:00	0:00	
25	月		○	○	16:00	～	18:45	2:45	14:00
26	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
27	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
28	木		休		0:00	～	0:00	0:00	
29	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
30	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
						～			

休養日計画	11日	月間活動予定時間	50:30

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	16:00	～	18:45	2:45	5:45
2	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
3	日					～			
4	月	振休				～			11:15
5	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
6	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
7	木					～			
8	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
9	土	鳳雛祭・体育の部				～			
10	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
11	月	振休				～			8:15
12	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
13	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
14	木					～			
15	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
16	土	鳳雛祭・文化の部				～			
17	日					～			
18	月					～			11:15
19	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
20	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
21	木					～			
22	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
23	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
24	日					～			
25	月		○	○	16:00	～	18:45	2:45	14:00
26	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
27	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
28	木		休			～			
29	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
30	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
						～			

休養日計画	1日	月間活動予定時間	50:30

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	5:00
2	土		○	鏡テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月	振休	○	千丁テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	7:00
5	火		休			～			
6	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
7	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
8	金		休			～			
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		休			～			
11	月	振休	○	千丁テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	7:00
12	火		休			～			
13	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
14	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
15	金		休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	休			～			
17	日		休			～			
18	月		○	千丁テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	9:00
19	火		休			～			
20	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
21	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
22	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
23	土		新人戦			～			
24	日		新人戦			～			
25	月		休（大会前のため、1時間程度の練習を行う場合あり）			～			0:00
26	火					～			
27	水					～			
28	木					～			
29	金					～			
30	土		新人戦			～			
						～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	28:00

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９月　　活動計画

【　女子テニス部　】

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	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	4:00
2	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
3	日		休			～			
4	月	振休	○	○	9:00	～	11:00	2:00	8:00
5	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
6	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
7	木		休			～			
8	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		休			～			
11	月	振休	○	○	9:00	～	11:00	2:00	8:00
12	火		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
13	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
14	木		休			～			
15	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	土	鳳雛祭・文化の部	休			～			
17	日		練習試合	○		～			
18	月		○	○	9:00	～	11:00	2:00	8:00
19	火		休			～			
20	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
21	木		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
22	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
23	土		★新人大会			～			
24	日		★新人大会			～			
25	月		○	○	16:00	～	17:00	1:00	4:00
26	火		○	○	16:30	～	17:30	1:00	
27	水		○	○	16:00	～	17:00	1:00	
28	木		休			～			
29	金		○	○	16:30	～	17:30	1:00	
30	土		★新人大会			～			
						～			

休養日計画	8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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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			～			3:00
2	土		休			～			
3	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
4	月	振休	休			～			9:30
5	火		休			～			
6	水		○		16:00	～	18:00	2:00	
7	木		○		16:00	～	18:00	2:00	
8	金		○		16:00	～	18:30	2:30	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
11	月	振休	休			～			12:00
12	火		○		16:00	～	18:00	2:00	
13	水		休			～			
14	木		休			～			
15	金		休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	○		16:00	～	18:00	2:00	
17	日		秋季八代ハヤカワカップ		8:00	～	16:00	8:00	
18	月		休			～			9:00
19	火		休			～			
20	水		○		16:00	～	18:00	2:00	
21	木		○		16:00	～	18:00	2:00	
22	金		○		16:00	～	18:00	2:00	
23	土		休			～			
24	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
25	月		休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
			休			～			

休養日計画	19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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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			～			3:00
2	土					～			
3	日				8:00	～	11:00	3:00	
4	月	振休	休			～			12:00
5	火		休			～			
6	水				16:00	～	19:00	3:00	
7	木				16:00	～	19:00	3:00	
8	金				16:00	～	19:00	3:00	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日				8:00	～	11:00	3:00	
11	月	振休	休			～			4:00
12	火				16:00	～	18:00	2:00	
13	水		休			～			
14	木		休			～			
15	金		休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部			16:00	～	18:00	2:00	
17	日		秋季八代ハヤカワカップ			～			
18	月		休			～			10:00
19	火		休			～			
20	水				17:00	～	19:00	2:00	
21	木				16:00	～	18:00	2:00	
22	金				17:00	～	19:00	2:00	
23	土		休			～			
24	日		県内リーグ戦		13:00	～	17:00	4:00	
25	月		休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
			休			～			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	29:00

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	16:50	～	18:30	1:40	6:10
2	土		練習試合(大津、菊池)	大津高校	8:30	～	13:00	4:30	
3	日		休			～			
4	月	振休	○	○	11:00	～	14:00	3:00	10:20
5	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
6	水		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
7	木		休			～			
8	金		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		休			～			
11	月	振休	○	○	11:00	～	14:00	3:00	5:40
12	火		休			～			
13	水		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
14	木	文化祭準備	休			～			
15	金	文化祭準備	休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	休			～			
17	日		練習試合予定			～			
18	月		○	○	8:00	～	11:00	3:00	9:00
19	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
20	水		休			～			
21	木		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
22	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
23	土	2年模試	休			～			
24	日		八代市協会長杯	Nakagawaふれ愛アリーナ		～			
25	月		休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
						～			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	31:10

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	16:50	～	18:30	1:40	4:40
2	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月	代休	○	○	11:00	～	14:00	3:00	12:20
5	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
6	水		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
7	木	体育の部予行	休			～			
8	金	体育の部準備	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
9	土	鳳雛祭・体育の部	○	○	16:00	～	18:00	2:00	
10	日		休			～			
11	月	代休	○	○	11:00	～	14:00	3:00	9:20
12	火		休			～			
13	水		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
14	木	文化の部準備	○	調整中	16:50	～	18:30	1:40	
15	金	文化の部準備	休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	○	八代総合体育館大アリーナ	17:00	～	19:00	2:00	
17	日		休			～			
18	月		練習試合予定			～			6:00
19	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
20	水		休			～			
21	木		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
22	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
23	土	2年模試	八代市協会長杯	○		～			
24	日		八代市協会長杯	○		～			
25	月		休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
						～			

休養日計画	13日	月間活動予定時間	32:20

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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	金					～			0:00
2	土					～			
3	日					～			
4	月	振休				～			1:00
5	火					～			
6	水					～			
7	木		○	○	15:30	～	16:30	1:00	
8	金					～			
9	土	鳳雛祭・体育の部				～			
10	日					～			
11	月	振休				～			1:00
12	火					～			
13	水					～			
14	木		○	○	15:30	～	16:30	1:00	
15	金					～			
16	土	鳳雛祭・文化の部				～			
17	日					～			
18	月					～			1:00
19	火					～			
20	水					～			
21	木		○	○	15:30	～	16:30	1:00	
22	金					～			
23	土					～			
24	日					～			
25	月					～			1:00
26	火					～			
27	水					～			
28	木		○	○	15:30	～	16:30	1:00	
29	金					～			
30	土					～			
						～			

休養日計画	日	月間活動予定時間	4:00

【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。

９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）　　９月　　活動計画

【柔道部】

通常練習の活動場所【　校外での練習　　】

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	振休				～			0:00
5	火					～			
6	水					～			
7	木					～			
8	金					～			
9	土	鳳雛祭・体育の部				～			
10	日					～			
11	月	振休				～			0:00
12	火					～			
13	水					～			
14	木					～			
15	金					～			
16	土	鳳雛祭・文化の部				～			
17	日					～			
18	月					～			0:00
19	火					～			
20	水					～			
21	木					～			
22	金					～			
23	土					～			
24	日					～			
25	月					～			0:00
26	火					～			
27	水					～			
28	木					～			
29	金					～			
30	土					～			
						～			

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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	16:45	～	18:30	1:45	9:15
2	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
3	日		済々黌練習試合	済々黌	8:00	～	12:00	4:00	
4	月	振休	休	休		～			5:45
5	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
6	水		○	○	15:45	～	18:30	2:45	
7	木		休	休		～			
8	金		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
9	土	鳳雛祭・体育の部	学年別選手権大会	山鹿市		～			
10	日		休	休		～			
11	月	振休	○	○	8:30	～	12:00	3:30	14:15
12	火		○	○	15:45	～	18:30	2:45	
13	水		○	○	15:45	～	18:30	2:45	
14	木		休	休		～			
15	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
16	土	鳳雛祭・文化の部	○	○		～			
17	日		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
18	月		休	休		～			8:45
19	火		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
20	水		休	休		～			
21	木		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
22	金		○	○	16:45	～	18:30	1:45	
23	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
24	日		休	休		～			
25	月		休	休		～			0:00
26	火		休	休		～			
27	水		休	休		～			
28	木		休	休		～			
29	金		休	休		～			
30	土		休	休		～			
						～			

休養日計画	13日	月間活動予定時間	38:00

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	4:50
2	土		合同練習	秀岳館高校	9:00	～	12:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月	振休	○	○	9:00	～	12:00	3:00	7:00
5	火		休			～			
6	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
7	木	体育の部予行	休			～			
8	金	体育の部準備	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		休			～			
11	月	振休	○	○	9:00	～	12:00	3:00	6:50
12	火		休			～			
13	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
14	木		休			～			
15	金	文化の部リハ	休	トレーニングルーム不可？		～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	○	○	16:40	～	18:30	1:50	
17	日		休			～			
18	月	振休	○	○	9:00	～	12:00	3:00	6:50
19	火		休			～			
20	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
21	木		休			～			
22	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
23	土	進連協マーク	休			～			
24	日		休			～			
25	月	テスト1週間前	休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
						～			

休養日計画	19日	月間活動予定時間	25:30

【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。

9月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　9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	金		○	第一体育館	16:00	～	18:20	2:20	13:00
2	土		○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	
3	日		休						
4	月		○	第一体育館	8:00		11:00	3:00	
5	火		○	第一体育館	16:00	～	18:20	2:20	
6	水		休						
7	木		○	第一体育館	16:00	～	18:20	2:20	
8	金		休						7:40
9	土		休						
10	日		休						
11	月		○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	
12	火		○	第一体育館	16:00	～	18:20	2:20	
13	水		○	第一体育館	16:00	～	18:20	2:20	
14	木		休						
15	金		休						10:00
16	土		○	第一体育館	16:00	～	18:20	2:20	
17	日								
18	月		○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	
19	火		○	第一体育館	16:00	～	18:20	2:20	
20	水		○	第一体育館	16:00	～	18:20	2:20	
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						
29	金		休						0:00
30	土		休						

休養日計画	17日	月間活動予定時間	30:40

【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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	17:00	～	18:30	1:30	4:30
2	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月	振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	6:00
5	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
6	水		休			～			
7	木		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
8	金		休			～			
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		休			～			
11	月	振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	8:00
12	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
13	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
14	木		休			～			
15	金		休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	○	○	17:00	～	18:30	1:30	
17	日		★高校学年別卓球大会	熊本市総合体育館		～			
18	月		○	○	11:00	～	14:00	3:00	6:30
19	火		○	○	17:00	～	18:30	1:30	
20	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
21	木		休			～			
22	金		休			～			
23	土		休			～			
24	日		休			～			
25	月		休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			

休養日計画	17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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	16:30	～	18:30	2:00	5:00
2	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月	振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	7:00
5	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
6	水		休			～			
7	木		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
8	金		休			～			
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		休			～			
11	月	振休	○	○	8:00	～	11:00	3:00	7:00
12	火		○	○	16:20	～	18:20	2:00	
13	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
14	木		休			～			
15	金		休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	休			～			
17	日		休			～			
18	月		○	○	11:00	～	14:00	3:00	7:00
19	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
20	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
21	木		休			～			
22	金		休			～			
23	土		休			～			
24	日		休			～			
25	月		休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
						～			

休養日計画	19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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	16:30	～	18:30	2:00	5:00
2	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月	振休（9日分）	○	○	8:00	～	11:00	3:00	9:00
5	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
6	水		休			～			
7	木	予行	○	○	16:30	～	18:30	2:00	
8	金	準備	休			～			
9	土	鳳雛祭・体育の部	○	○	16:30	～	18:30	2:00	
10	日		休			～			
11	月	振休(16日分)	○	○	8:00	～	11:00	3:00	9:00
12	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
13	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
14	木		休			～			
15	金		休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	○	○	16:30	～	18:30	2:00	
17	日		休			～			
18	月	敬老の日	○	○	11:00	～	14:00	3:00	7:00
19	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
20	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
21	木		休			～			
22	金		休			～			
23	土	秋分の日	休			～			
24	日		休			～			
25	月	考査1週間前	休			～			0:00
26	火		休			～			
27	水		休			～			
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
						～			

休養日計画	17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。

９月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　９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		○	○	16:40	～	18:30	1:50	1:50
2	土		休			～			
3	日		休			～			
4	月	振休	休			～			5:50
5	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
6	水		○	○	15:30	～	17:30	2:00	
7	木		○俣島先生	○学校	16:00	～	18:00	2:00	
8	金		休			～			
9	土	鳳雛祭・体育の部	休			～			
10	日		休			～			
11	月	振休	休			～			5:50
12	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
13	水		○	○	15:30	～	17:30	2:00	
14	木		○俣島先生	○学校	16:00	～	18:00	2:00	
15	金		休			～			
16	土	鳳雛祭・文化の部	休			～			
17	日		休			～			
18	月	敬老の日	休			～			7:40
19	火	八代審査申込書配布	○	○	16:40	～	18:30	1:50	
20	水		○弓具屋さん来校（弓具点検）	○	15:30	～	17:30	2:00	
21	木		○俣島先生	○学校	16:00	～	18:00	2:00	
22	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
23	土	秋分の日	休			～			
24	日		休			～			
25	月	中間考査一週間前	（選手のみ練習）○俣島先生	○市営弓道場	15:30	～	16:30	1:00	5:00
26	火		（選手のみ練習）○俣島先生	○学校	16:40	～	17:40	1:00	
27	水		（選手のみ練習）○俣島先生	○学校	15:30	～	16:30	1:00	
28	木		（選手のみ練習）○俣島先生	○学校	15:30	～	16:30	1:00	
29	金		新人戦の説明（全員参加）	○	16:40	～	17:40	1:00	
30	土		★新人戦（八代市営弓道場）			～			
1	日		★新人戦（八代市営弓道場）			～			

休養日計画	13日	月間活動予定時間	26:10

【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。