10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		休			～			
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			0:00
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○	○	15:50	～	18:30	2:40	
6	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	土		三校定期戦	○	8:00	～	16:00	8:00	
8	日	英検1次	○	○	7:30	～	11:00	3:30	20:40
9	月	スポーツの日	休			～			
10	火	45分	○	○	16:40	～	18:30	1:50	
11	水	45分	○	○	15:40	～	18:30	2:50	
12	木	45分	○	○	15:40	～	18:30	2:50	
13	金	45分	○	○	16:40	～	17:40	1:00	
14	土		○	○	7:30	～	11:00	3:30	
15	日		練習試合（予定）			～			12:00
16	月		○	○	15:40	～	17:30	1:50	
17	火	45分	休			～			
18	水	45分	○	○	15:40	～	18:30	2:50	
19	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
20	金	45分	○	○	16:40	～	18:30	1:50	
21	土	ハイレベル模試	○	○	7:30	～	11:00	3:30	
22	日		練習試合（予定）						13:50
23	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
24	火		休			～			
25	水		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
26	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
27	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
28	土		城南地区秋季大会			～			7:30
29	日		休			～			
30	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
31	火		休			～			

休養日計画	9日	月間活動予定時間	54:00

【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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		休			～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			6:00
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○		15:00	～	17:00	2:00	
6	金		○		16:30	～	18:30	2:00	
7	土		○		8:30	～	10:30	2:00	
8	日		練習or練習試合予定	未定		～			
9	月		休			～			6:00
10	火		○		16:30	～	18:30	2:00	
11	水		○		16:30	～	18:30	2:00	
12	木		休			～			
13	金		○		16:30	～	18:30	2:00	
14	土		練習or練習試合予定	未定		～			
15	日		休			～			
16	月		○		16:30	～	18:30	2:00	8:00
17	火		○		16:30	～	18:30	2:00	
18	水		休			～			
19	木		○		16:30	～	18:30	2:00	
20	金		○		16:30	～	18:30	2:00	
21	土		練習or練習試合予定	未定		～			
22	日		休			～			
23	月		○		16:30	～	18:30	2:00	8:00
24	火		○		16:30	～	18:30	2:00	
25	水		休			～			
26	木		○		16:30	～	18:30	2:00	
27	金		○		16:30	～	18:30	2:00	
28	土		練習or練習試合予定	未定		～			
29	日		休			～			
30	月		○		16:30	～	18:30	2:00	4:00
31	火		○		16:30	～	18:30	2:00	

休養日計画	11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「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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10月　　活動計画

【陸上競技部】

通常練習の活動場所【本校グラウンド・県南陸上競技場等】

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	日					～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	×			～			0:00
3	火	中間考査（全学年）	×			～			
4	水	中間考査（全学年）	×			～			
5	木	中間考査（全学年）	×			～			
6	金		九州高等学校新人陸上競技大会	えがお健康スタジアム		～			
7	土		九州高等学校新人陸上競技大会	えがお健康スタジアム		～			
8	日		九州高等学校新人陸上競技大会	えがお健康スタジアム		～			
9	月		×			～			9:00
10	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
11	水		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
12	木		×			～			
13	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
14	土		○	県南	9:00	～	12:00	3:00	
15	日		×			～	0:00		
16	月		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	17:00
17	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
18	水		×			～			
19	木		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
20	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
21	土		○	県南	9:00	～	18:00	9:00	
22	日		×			～			
23	月		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	19:00
24	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
25	水		×			～			
26	木		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
27	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
28	土		秋季陸上大会	えがお健康スタジアム	7:00	～	18:00	11:00	
29	日		×			～			
30	月		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	4:00
31	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	

休養日計画	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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10月　　活動計画

【ソフトテニス部（男子）部】

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	日		休	休		～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休	休		～			5:05
3	火	中間考査（全学年）	休	休		～			
4	水	中間考査（全学年）	休	休		～			
5	木	中間考査（全学年）	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
6	金		○	○	16:40	～	18:45	2:05	
7	土		県新人大会	運動公園メインテニスコート		～			
8	日		県新人大会	運動公園メインテニスコート		～			
9	月		休	休		～			11:15
10	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
11	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
12	木		休	休		～			
13	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
14	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
15	日		休	休		～			
16	月		○	○	16:00	～	18:45	2:45	14:00
17	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
18	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
19	木		休	休		～			
20	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
21	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	日		休	休		～			
23	月		○	○	16:00	～	18:45	2:45	14:00
24	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
25	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
26	木		休	休		～			
27	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
28	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
29	日		休	休		～			
30	月		○	○	16:00	～	18:45	2:45	5:30
31	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	49:50

【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。

10月　報告

別紙4-5

令和5年度（2023年度）　10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	日		休	休		～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休	休		～			5:05
3	火	中間考査（全学年）	休	休		～			
4	水	中間考査（全学年）	休	休		～			
5	木	中間考査（全学年）	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
6	金		○	○	16:40	～	18:45	2:05	
7	土		県新人大会	運動公園メインテニスコート		～			
8	日		県新人大会	運動公園メインテニスコート		～			
9	月		休	休		～			11:15
10	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
11	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
12	木		休	休		～			
13	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
14	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
15	日		休	休		～			
16	月		○	○	16:00	～	18:45	2:45	14:00
17	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
18	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
19	木		休	休		～			
20	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
21	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	日		休	休		～			
23	月		○	○	16:00	～	18:45	2:45	14:00
24	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
25	水		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
26	木		休	休		～			
27	金		○	○	16:00	～	18:45	2:45	
28	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
29	日		休	休		～			
30	月		○	○	16:00	～	18:45	2:45	5:30
31	火		○	○	16:00	～	18:45	2:45	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	49:50

【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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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・八代市テニスコート　】

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	日		大会予備日			～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			7:00
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
6	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
7	土		○（大会予備日）	鏡テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
8	日		休			～			
9	月		○	千丁テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	10:00
10	火		休			～			
11	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
12	木		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
13	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
14	土		団体戦			～			
15	日		団体戦（上位戦）			～			
16	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	12:30
17	火		休			～			
18	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
19	木		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
20	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
21	土		○	鏡テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
22	日		休			～			
23	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	12:30
24	火		休			～			
25	水		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
26	木		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
27	金		○	○	17:00	～	19:00	2:00	
28	土		○	鏡テニスコート	14:00	～	17:00	3:00	
29	日		休			～			
30	月		○	○	16:00	～	18:30	2:30	2:30
31	火		休			～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	44:30

【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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		★新人大会	パークドーム熊本		～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			4:00
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
6	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
7	土		練習試合	八代コミュニティ		～			
8	日		休			～			
9	月		○	○	9:00	～	11:00	2:00	8:00
10	火		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
11	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
12	木		休			～			
13	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
14	土		★選抜予選	県民総合運動公園		～			
15	日		★選抜予選	県民総合運動公園		～			
16	月		休			～			8:00
17	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
18	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
19	木		休			～			
20	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
21	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
22	日		休			～			
23	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	10:00
24	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
25	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
26	木		休			～			
27	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
28	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
29	日		休			～			
30	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	4:00
31	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	

休養日計画	10日	月間活動予定時間	34:00

【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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10月　　活動計画

【　男子バスケットボール　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	日		休			～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			2:30
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○		13:20	～	15:50	2:30	
6	金		休			～			
7	土		休			～			
8	日		バスケットボールリーグ戦	必由館高校体育館		～			
9	月		○		8:00	～	11:00	3:00	9:00
10	火		休			～			
11	水		○		16:00	～	18:00	2:00	
12	木		○		16:00	～	18:00	2:00	
13	金		○		17:00	～	19:00	2:00	
14	土		休			～			
15	日		ウィンターカップ予選			～			
16	月		○		16:00	～	18:00	2:00	6:00
17	火		休			～			
18	水		○		17:00	～	19:00	2:00	
19	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
20	金		休			～			
21	土		ウィンターカップ予選			～			
22	日		ウィンターカップ予選			～			
23	月		○		16:00	～	18:00	2:00	8:00
24	火		休			～			
25	水		○		17:00	～	19:00	2:00	
26	木		○		16:00	～	18:00	2:00	
27	金		○		16:00	～	18:00	2:00	
28	土		休			～			
29	日		県リーグ戦			～			
30	月		○		16:00	～	18:00	2:00	2:00
31	火		休			～			

休養日計画	13日	月間活動予定時間	27:30

【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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		休			～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			5:00
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○		13:00	～	15:00	2:00	
6	金		休			～			
7	土		休			～			
8	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
9	月		○		8:00	～	11:00	3:00	9:00
10	火		休			～			
11	水		○		16:00	～	18:00	2:00	
12	木		○		16:00	～	18:00	2:00	
13	金		○		17:00	～	19:00	2:00	
14	土		休			～			
15	日		ウィンターカップ予選			～			
16	月		○		16:00	～	18:00	2:00	6:00
17	火		休			～			
18	水		○		17:00	～	19:00	2:00	
19	木		○		17:00	～	19:00	2:00	
20	金		休			～			
21	土		ウィンターカップ予選			～			
22	日		ウィンターカップ予選			～			
23	月		○		16:00	～	18:00	2:00	8:00
24	火		休			～			
25	水		○		17:00	～	19:00	2:00	
26	木		○		16:00	～	18:00	2:00	
27	金		○		16:00	～	18:00	2:00	
28	土		休			～			
29	日		県リーグ戦			～			
30	月		○		16:00	～	18:00	2:00	2:00
31	火		休			～			

休養日計画	13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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		休			～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			4:30
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○	○	15:50	～	18:30	2:40	
6	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	土		練習内容等(予定)			～			
8	日		練習内容等(予定)			～			
9	月		休			～			5:40
10	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
11	水		休			～			
12	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
13	金		ミーティング		16:40	～	17:40	1:00	
14	土		練習内容等(予定)			～			
15	日		休			～			
16	月		トレーニング		15:40	～	17:30	1:50	8:20
17	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
18	水		休			～			
19	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
20	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
21	土		休			～			
22	日		練習内容等(予定)			～			
23	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	9:20
24	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
25	水		トレーニング		15:40	～	17:30	1:50	
26	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
27	金		休			～			
28	土		練習内容等(予定)			～			
29	日		休			～			
30	月		トレーニング		15:40	～	17:30	1:50	3:40
31	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	31:30

【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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		休			～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			7:30
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○	○	15:50	～	18:30	2:40	
6	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
8	日		練習試合(vs熊商・宮崎第一)	龍翔センター		～			
9	月		練習試合(vs玉名女子)	○		～			7:40
10	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
11	水		休			～			
12	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
13	金		休			～			
14	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
15	日		練習試合(vs久留米学園・長崎女子)			～			
16	月		休			～			9:30
17	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
18	水		休			～			
19	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
20	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
21	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
22	日		休			～			
23	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	10:30
24	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
25	水		休			～			
26	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
27	金		休			～			
28	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
29	日		休			～			
30	月		休			～			1:50
31	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	

休養日計画	13日	月間活動予定時間	37:00

【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。

10月　計画

別紙４

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

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。

10月　計画

校外での活動です。

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日					～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）				～			0:00
3	火	中間考査（全学年）				～			
4	水	中間考査（全学年）				～			
5	木	中間考査（全学年）				～			
6	金					～			
7	土					～			
8	日					～			
9	月					～			0:00
10	火					～			
11	水					～			
12	木					～			
13	金					～			
14	土					～			
15	日					～			
16	月					～			0:00
17	火					～			
18	水					～			
19	木					～			
20	金					～			
21	土					～			
22	日		新人戦【男子個人戦】	人吉スポーツパレス		～			
23	月					～			0:00
24	火					～			
25	水					～			
26	木					～			
27	金					～			
28	土					～			
29	日		城南大会	多良木町民体育館		～			
30	月					～			0:00
31	火					～			

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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		休	休		～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休	休		～			8:10
3	火	中間考査（全学年）	休	休		～			
4	水	中間考査（全学年）	休	休		～			
5	木	中間考査（全学年）	○	○	13:00	～	16:00	3:00	
6	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
7	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
8	日		○（芦北練習試合）	芦北高校武道場		～			
9	月		○	○	8:30	～	12:00	3:30	10:30
10	火		休	休		～			
11	水		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
12	木		○（鍵当番）	○	15:50	～	18:30	2:40	
13	金		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
14	土		○（菊池錬成会）	菊池高校体育館		～			
15	日		休	休		～			
16	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
17	火		○	○	16:15	～	18:30	2:15	
18	水		休	休		～			
19	木		○	○	15:20	～	18:00	2:40	
20	金		○	○	16:15	～	18:30	2:15	
21	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
22	日		休	休		～			
23	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	11:40
24	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	
25	水		休	休		～			
26	木		○（鍵当番）	○	15:50	～	18:30	2:40	
27	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
28	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
29	日		休	休		～			
30	月		○	○	15:50	～	18:30	2:40	4:20
31	火		○	○	16:50	～	18:30	1:40	

休養日計画	10日	月間活動予定時間	48:00

【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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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　】

＊ゼッケンの追加が必要な場合は、9/29（金）までに代金を添えて顧問に申し出ること（1枚1500円）
＊体重は各自でもう一度確認を。訂正は9/29（金）まで。
＊防具への高体連マークの取付をしておくこと。

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	日		休						
2	月	中間考査（高3高2）	休						
3	火	中間考査（全学年）	休						
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	休			～			1:50
6	金		○		16:40	～	18:30	1:50	
7	土		休			～			
8	日		休			～			
9	月		○		9:00	～	12:00	3:00	
10	火		休			～			
11	水		○		16:40	～	18:30	1:50	
12	木		休			～			6:40
13	金		○		16:40	～	18:30	1:50	
14	土		休			～			
15	日		休			～			
16	月		○		16:00	～	18:00	2:00	
17	火		休			～			
18	水		○		16:40	～	18:30	1:50	
19	木		休			～			5:40
20	金		○		16:40	～	18:30	1:50	
21	土		休			～			
22	日		休			～			
23	月		○		16:00	～	18:00	2:00	
24	火		休			～			
25	水		○		16:40	～	18:30	1:50	
26	木		休			～			3:50
27	金		新人大会			～			
28	土		新人大会			～			
29	日		新人大会			～			
30	月		休			～			0:00
31	火		休			～			

休養日計画	19日	月間活動予定時間	18:00

【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。

10月　計画

別紙４

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

休養日計画	15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。

10月　計画

別紙４

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

休養日計画	15日	月間活動予定時間	32:30

【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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		休			～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			5:00
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	休			～			
6	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
7	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
8	日		休			～			
9	月		○	○	14:00	～	17:00	3:00	10:00
10	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
11	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
12	木		休			～			
13	金		休			～			
14	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
15	日		休			～			
16	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	11:00
17	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
18	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
19	木		休			～			
20	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
21	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
22	日		休			～			
23	月		休			～			6:00
24	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
25	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
26	木		休			～			
27	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
28	土		新人戦	大津町総合体育館		～			
29	日		新人戦	大津町総合体育館		～			
30	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	4:00
31	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	

休養日計画	13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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　10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	日		休			～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			5:00
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	休			～			
6	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
7	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
8	日		休			～			
9	月		○	○	14:00	～	17:00	3:00	10:00
10	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
11	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
12	木		休			～			
13	金		休			～			
14	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
15	日		休			～			
16	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	11:00
17	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
18	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
19	木		休			～			
20	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
21	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
22	日		休			～			
23	月		休			～			6:00
24	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
25	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
26	木		休			～			
27	金		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
28	土		新人戦	益城町総合体育館		～			
29	日		新人戦	益城町総合体育館		～			
30	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	4:00
31	火		○	○	16:30	～	18:30	2:00	

休養日計画	13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。

10月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　10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	日		★新人戦	八代市営弓道場		～			0:00
2	月	中間考査（高3高2）	休			～			6:50
3	火	中間考査（全学年）	休			～			
4	水	中間考査（全学年）	休			～			
5	木	中間考査（全学年）	○（昼食後）	○	13:00	～	15:00	2:00	
6	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
7	土		○	○	8:30	～	11:30	3:00	
8	日	英検1次	休			～			
9	月	スポーツの日	休			～			8:20
10	火	45分	○	○	16:00	～	17:40	1:40	
11	水	45分	休			～			
12	木	45分	○俣島先生	○学校	15:00	～	17:00	2:00	
13	金	45分	○	○	16:00	～	17:40	1:40	
14	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
15	日					～			
16	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	10:20
17	火	45分	○	○	16:00	～	17:40	1:40	
18	水	45分	休			～			
19	木	45分	○俣島先生	○学校	15:00	～	17:00	2:00	
20	金	45分	○	○	16:00	～	17:40	1:40	
21	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
22	日					～			
23	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	10:30
24	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
25	水		休						
26	木		○俣島先生	○学校	16:40	～	18:30	1:50	
27	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
28	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
29	日		八代審査			～			
30	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	3:50
31	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	39:50

【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。