11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	2:40
2	木		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
3	金	進研模試	休			～			
4	土		練習試合（文徳）	文徳G		～			
5	日		練習試合（学付）	学付G		～			5:20
6	月		休						
7	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
8	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
9	木		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
10	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
11	土		練習試合（必由館）	○		～			
12	日		練習試合（第一）	○		～			
13	月		休						
14	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	8:50
15	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
16	木		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
17	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
18	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
19	日		練習試合（人吉）	人吉G		～			0:00
20	月	考査1週間前	休						
21	火		休						
22	水		休						
23	木		休						
24	金		休						
25	土		休						
26	日		休						0:00
27	月	期末考査	休						
28	火	期末考査	休						
29	水	期末考査	休						
30	木	期末考査	休						

休養日計画	14日	月間活動予定時間	16:50

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【サッカー部】

通常練習の活動場所【　　本校グラウンド　　】

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	水		○		15:40	～	18:30	2:50	8:40
2	木		○		16:40	～	18:30	1:50	
3	金	進研模試	休			～			
4	土		練習試合（未定）	未定	8:00	～	12:00	4:00	
5	日		休			～			
6	月		○		15:40	～	18:30	2:50	12:20
7	火		○		16:40	～	18:30	1:50	
8	水		休			～			
9	木		○		15:40	～	18:30	2:50	
10	金		○		16:40	～	18:30	1:50	
11	土		練習試合(八代地域中学スクール)	八代県営運動公園多目的	14:00	～	17:00	3:00	
12	日		休			～			
13	月		○		15:40	～	18:30	2:50	13:20
14	火		○		16:40	～	18:30	1:50	
15	水		休			～			
16	木		○		15:40	～	18:30	2:50	
17	金		○		16:40	～	18:30	1:50	
18	土		練習試合(八代工業)	未定	8:00	～	12:00	4:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○		13:30	～	15:30	2:00	
						～			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	36:20

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		休			～			5:00
2	木		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	
3	金		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
4	土		県高校駅伝	えがお健康スタジアム		～			
5	日		休			～			
6	月		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	11:00
7	火		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	
8	水		休			～			
9	木		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	
10	金		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	
11	土		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
12	日		休			～			
13	月		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	11:00
14	火		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	
15	水		休			～			
16	木		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	
17	金		○	学校	16:00	～	18:00	2:00	
18	土		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	未定		～			
						～			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	27:00

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○		17:00	～	18:30	1:30	4:30
2	木		休			～			
3	金		○		8:00	～	11:00	3:00	
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		○		17:00	～	18:30	1:30	6:00
7	火		○		17:00	～	18:30	1:30	
8	水		○		17:00	～	18:30	1:30	
9	木		休			～			
10	金		○		17:00	～	18:30	1:30	
11	土		県下大会	総合運動公園ﾃﾆｽｺｰﾄ		～			
12	日		県下大会	総合運動公園ﾃﾆｽｺｰﾄ		～			
13	月		○		17:00	～	18:30	1:30	9:00
14	火		○		17:00	～	18:30	1:30	
15	水		○		17:00	～	18:30	1:30	
16	木		休			～			
17	金		○		17:00	～	18:30	1:30	
18	土		○		8:00	～	11:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			3:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○		14:00	～	17:00	3:00	
						～			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	22:30

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○		17:00	～	18:30	1:30	4:30
2	木		休			～			
3	金		○		8:00	～	11:00	3:00	
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		○		17:00	～	18:30	1:30	6:00
7	火		○		17:00	～	18:30	1:30	
8	水		○		17:00	～	18:30	1:30	
9	木		休			～			
10	金		○		17:00	～	18:30	1:30	
11	土		県下大会	総合運動公園ﾃﾆｽｺｰﾄ		～			
12	日		県下大会	総合運動公園ﾃﾆｽｺｰﾄ		～			
13	月		○		17:00	～	18:30	1:30	9:00
14	火		○		17:00	～	18:30	1:30	
15	水		○		17:00	～	18:30	1:30	
16	木		休			～			
17	金		○		17:00	～	18:30	1:30	
18	土		○		8:00	～	11:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			3:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○		14:00	～	17:00	3:00	
						～			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	22:30

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	7:00
2	木		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
3	金		休			～			
4	土		○	千丁テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
5	日		休			～			
6	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	8:00
7	火		休			～			
8	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
9	木		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
10	金		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	11:00
14	火		休			～			
15	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
16	木		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
17	金		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
18	土		○	千丁テニスコート	9:00	～	12:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	○	13:00	～	15:00	2:00	
						～			

休養日計画	17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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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/千丁/鏡　】

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	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	4:00
2	木		休			～			
3	金	進研記述模試	休			～			
4	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
5	日	英検（2次）	休			～			
6	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	9:00
7	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
8	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
9	木		休			～			
10	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
11	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
12	日	英検（2次）	休			～			
13	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	9:00
14	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
15	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
16	木		休			～			
17	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
18	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	○	14:00	～	16:00	2:00	
						～			

休養日計画	17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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	○	15:50	～	18:00	2:10	4:20
2	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
3	金		○	○		～			
4	土		1年生大会	済々黌高校		～			
5	日		休			～			
6	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	9:30
7	火		休			～			
8	水		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
9	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
10	金		休			～			
11	土		休			～			
12	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
13	月		休			～			6:40
14	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
15	水		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
16	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
17	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
18	土		休			～			
19	日		バスケットリーグ戦	必由館高校		～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	○	15:30	～	17:30	2:00	
						～			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	22:30

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	○	15:50	～	18:00	2:10	7:20
2	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
3	金		○	○	13:00	～	16:00	3:00	
4	土		1年生大会	大津高校		～			
5	日		休			～			
6	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	9:30
7	火		休			～			
8	水		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
9	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
10	金		休			～			
11	土		バスケットリーグ戦	熊本北高校		～			
12	日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
13	月		休			～			9:40
14	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
15	水		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
16	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
17	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
18	土		休			～			
19	日		○		8:00	～	11:00	3:00	
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	○	15:30	～	17:30	2:00	
						～			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	28:30

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		休			～			7:20
2	木		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
3	金		休			～			
4	土		練習試合(熊本北)		8:00	～	13:00	5:00	
5	日		休			～			
6	月		○	○	15:40	～	18:00	2:20	7:20
7	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
8	水		休			～			
9	木		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
10	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
11	土		選手権予選	小川工業		～			
12	日		選手権予選	Nakagawaふれ愛アリーナ		～			
13	月		○	○	15:40	～	18:00	2:20	10:20
14	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
15	水		休			～			
16	木		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
17	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
18	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:30
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	○	13:00	～	15:30	2:30	
						～			

休養日計画	16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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【女子バレーボール部】

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	水		休			～			5:50
2	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
3	金		休			～			
4	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
5	日		練習試合(必由館・福岡城南)	合志市総合体育館		～			
6	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	9:20
7	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
8	水		休			～			
9	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
10	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
11	土		春高予選	八代白百合高校		～			
12	日		春高予選	城南スポーツ総合センター		～			
13	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	12:20
14	火		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
15	水		休			～			
16	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
17	金		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
18	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:30
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	○	13:00	～	15:30	2:30	
						～			

休養日計画	15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。

11月　計画

別紙４

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

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。

11月　計画

校外での練習となります。

別紙４

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

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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	○	15:50	～	18:00	2:10	6:00
2	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
3	金		○	○	14:50	～	16:30	1:40	
4	土		新人戦（個人戦）			～			
5	日		新人戦（団人戦）			～			
6	月		休	休		～			7:50
7	火	鍵当番	○	○	16:15	～	18:00	1:45	
8	水		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
9	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
10	金		○	○	16:15	～	18:00	1:45	
11	土		佐々旗剣道大会			～			
12	日		休	休		～			
13	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	11:20
14	火		○	○	16:15	～	18:00	1:45	
15	水		休	休		～			
16	木	鍵当番	○	○	15:50	～	18:00	2:10	
17	金		○	○	16:15	～	18:00	1:45	
18	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
19	日		休	休		～			
20	月		休	休		～			0:00
21	火		休	休		～			
22	水		休	休		～			
23	木		休	休		～			
24	金		休	休		～			
25	土		休	休		～			
26	日		休	休		～			
27	月	期末考査	休	休		～			2:30
28	火	期末考査	休	休		～			
29	水	期末考査	休	休		～			
30	木	期末考査	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
						～			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	27:40

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	2:00
2	木		休			～			
3	金	進研模試	休			～			
4	土		休			～			
5	日	英検2次A	休			～			
6	月		○		16:00	～	18:00	2:00	5:40
7	火		休			～			
8	水		○		16:40	～	18:30	1:50	
9	木		休			～			
10	金		○		16:40	～	18:30	1:50	
11	土		休			～			
12	日	英検2次B	休			～			
13	月		○		16:00	～	18:00	2:00	5:40
14	火		休			～			
15	水		○		16:40	～	18:30	1:50	
16	木		休			～			
17	金	人権集会	○		16:40	～	18:30	1:50	
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月	考査1週間前	休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水	職員研修	休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	23日	月間活動予定時間	13:20

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	第一体育館	16:30		18:00	1:30	6:00
2	木		休						
3	金	進研模試	休						
4	土		○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	
5	日		休						
6	月		休						
7	火		○	第一体育館	16:30	～	18:00	1:30	
8	水		○	第一体育館	16:30	～	18:00	1:30	9:30
9	木		休						
10	金		○	第一体育館	16:30	～	18:00	1:30	
11	土		○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00	
12	日		休						
13	月		○	第一体育館	16:00	～	18:00	2:00	
14	火		○	第一体育館	16:30	～	18:00	1:30	
15	水		○	第一体育館	16:30	～	18:00	1:30	4:00
16	木		休						
17	金		休						
18	土		○	第一体育館	16:00	～	18:30	2:30	
19	日		休						
20	月	考査一週間前	休						
21	火		休						
22	水		休						0:00
23	木		休						
24	金		休						
25	土		休						
26	日		休						
27	月	期末考査	休						
28	火	期末考査	休						
29	水	期末考査	休						0:00
30	木	期末考査	休						

休養日計画	20日	月間活動予定時間	19:30

【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。

11月　計画

別紙４

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

休養日計画	16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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	4:30
2	木		休			～			
3	金		○	○	15:30	～	18:00	2:30	
4	土		新人戦	ハ代トヨオカ地建アリーナ		～			
5	日		新人戦	東陽スポーツセンター 竜北体育センター		～			
6	月		休			～			8:00
7	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
8	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
9	木		休			～			
10	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
11	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
12	日		休			～			
13	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	8:30
14	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
15	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
16	木		休			～			
17	金		休			～			
18	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	21:00

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○	○	16:30	～	18:00	1:30	4:30
2	木		休			～			
3	金	進研模試	八代東と合同練習・試合	○	14:00	～	17:00	3:00	
4	土		新人戦ダブルス	東陽スポーツセンター		～			
5	日		新人戦シングルス	八代高校・八代白百合		～			
6	月		休			～			7:30
7	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
8	水		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
9	木		休			～			
10	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
11	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
12	日		休			～			
13	月		○	○	16:30	～	18:00	1:30	7:30
14	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
15	水		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
16	木		休			～			
17	金		休			～			
18	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月	考査1週間前	休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	19:30

【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。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11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	水		○弓具屋さん来校	○	16:30	～	18:00	1:30	6:50
2	木		○俣島先生	○学校	15:40	～	18:00	2:20	
3	金	文化の日、模試	休			～			
4	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
5	日		休			～			
6	月		○俣島先生（選手のみ）	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	9:30
7	火		○（選手のみ）	○	15:40	～	18:00	2:20	
8	水		○（選手のみ）	○	16:30	～	18:00	1:30	
9	木		○俣島先生（選手のみ）	○学校	15:40	～	18:00	2:20	
10	金		○（選手のみ）	○	16:40	～	18:00	1:20	
11	土		★選抜大会（選手のみ）	植木弓道場		～			
12	日		★選抜大会（選手のみ）	植木弓道場		～			
13	月		○俣島先生	八代市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	11:00
14	火		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
15	水		休			～			
16	木		○俣島先生	○学校	15:40	～	18:00	2:20	
17	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
18	土		○俣島先生	八代市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月	考査一週間前	休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木	勤労感謝の日	休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○（昼食後）	○	13:00	～	15:00	2:00	
						～			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	29:20

11月より18:30完全下校。

【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。