12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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		○	○	16:40	～	18:00	1:20	4:00
2	土		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
3	日		休			～			
4	月		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
5	火	修学旅行2年	休			～			8:50
6	水	修学旅行2年	○	○	16:40	～	18:00	1:20	
7	木	修学旅行2年	○	○	16:40	～	18:00	1:20	
8	金	修学旅行2年	○	○	16:40	～	18:00	1:20	
9	土	GTEC1年	休			～			
10	日		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
11	月		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
12	火		休			～			
13	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
14	木		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
15	金	ダンス発表会	○	○	16:40	～	18:00	1:20	8:50
16	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
17	日		休						
18	月		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
19	火		休			～			12:10
20	水		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
21	木		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
22	金	終業式	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
23	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
24	日		休						
25	月		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
26	火		○	○	8:30	～	12:00	3:30	7:00
27	水		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
28	木		休						
29	金		休						
30	土		休						
31	日		休						

休養日計画	11日	月間活動予定時間	40:50

【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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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	金		○	○	13:40	～	15:40	2:00	
2	土		練習試合（第二高校）	第二高校グランド	午後	～			2:00
3	日		休			～			
4	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
5	火	修学旅行(2年生)	休			～			
6	水	↓	○	○	15:40	～	18:30	2:50	
7	木	↓	○	○	15:40	～	18:30	2:50	11:20
8	金	↓	○	○	15:40	～	18:30	2:50	
9	土	GTECオフィシャル（1年生）	休			～			
10	日		練習or練習試合			～			
11	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
12	火		休			～			
13	水		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
14	木	午前授業	○	○	12:40	～	14:40	2:00	10:30
15	金		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
16	土		休			～			
17	日		練習試合（秀岳館高校）	秀岳館高校人工芝グランド	午前	～			
18	月		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
19	火		休			～			
20	水		○	○	15:40	～	18:30	2:50	
21	木		○	○	15:40	～	18:30	2:50	10:30
22	金	終業式	○	○	13:40	～	15:40	2:00	
23	土		練習or練習試合			～			
24	日		練習or練習試合			～			
25	月		練習or練習試合o休			～			
26	火		練習or練習試合			～			
27	水		練習　大掃除			～			
28	木		休			～			0:00
29	金		休			～			
30	土		休			～			
31	日		休			～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	34:20

【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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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】

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		○	学校	16:30	～	18:00	1:30	4:30
2	土		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月		○	学校	15:40	～	18:00	2:20	8:00
5	火		○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
6	水		休			～			
7	木		○	学校	15:40	～	15:40	0:00	
8	金		○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
9	土		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
10	日		休			～			
11	月		○	学校	15:40	～	18:00	2:20	8:00
12	火		○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
13	水		休			～			
14	木		○	学校	15:40	～	15:40	0:00	
15	金		○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
16	土		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
17	日		休			～			
18	月		○	学校	15:40	～	18:00	2:20	8:00
19	火		○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
20	水		休			～			
21	木		○	学校	15:40	～	15:40	0:00	
22	金	終業式	○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
23	土		○	学校	9:00	～	12:00	3:00	
24	日		休			～			
25	月		○	学校	15:40	～	18:00	2:20	5:00
26	火		○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
27	水		休			～			
28	木		○	学校	15:40	～	15:40	0:00	
29	金		○	学校	16:40	～	18:00	1:20	
30	土		休			～			
31	日		休			～			

休養日計画	10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。

12月　計画

別紙４

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

休養日計画	10日	月間活動予定時間	43:30

【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。

12月　計画

別紙４

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

休養日計画	10日	月間活動予定時間	43:30

【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。

12月　計画

別紙４

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

休養日計画	11日	月間活動予定時間	37:30

【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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
2	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	3:30
3	日		休			～			
4	月		休			～			
5	火	修学旅行（2年）	休			～			
6	水	↓	休			～			
7	木	↓	休			～			2:00
8	金	↓	休			～			
9	土	GTEC（1年）	○	○	9:00	～	11:00	2:00	
10	日		練習試合	○		～			
11	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
12	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
13	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
14	木	午前中授業	休			～			9:00
15	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
16	土		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
17	日		休			～			
18	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
19	火		○		16:30	～	18:00	1:30	
20	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
21	木		休			～			7:00
22	金	終業式	○	○	16:30	～	18:00	1:30	
23	土		★冬季ダブルステニス選手権大会			～			
24	日		★冬季ダブルステニス選手権大会			～			
25	月		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
26	火		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
27	水		○	○	9:00	～	11:00	2:00	
28	木		休			～			6:00
29	金		休			～			
30	土		休			～			
31	日		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。

12月　計画

別紙４

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

休養日計画	12日	月間活動予定時間	39:00

【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。

12月　計画

別紙４

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

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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
2	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	4:10
3	日		休			～			
4	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
5	火	2年修学旅行	○	○	16:50	～	18:00	1:10	
6	水	2年修学旅行	休			～			
7	木	2年修学旅行	○	○	15:50	～	18:00	2:10	11:10
8	金	2年修学旅行	○	○	16:50	～	18:00	1:10	
9	土	1年GTEC	休			～			
10	日		練習試合	小川工業	8:30	～	13:00	4:30	
11	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
12	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
13	水		休			～			
14	木	午前中授業	○	○	13:00	～	15:30	2:30	11:30
15	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
16	土		休			～			
17	日		練習試合	城北高校	8:30	～	13:00	4:30	
18	月	金①～⑦	○	○	16:50	～	18:00	1:10	
19	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
20	水		休			～			
21	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	10:30
22	金	終業式	○	○	13:00	～	16:00	3:00	
23	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
24	日		八代強化大会	Nakagawaふれ愛アリーナ		～			
25	月	3年冬季課外	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
26	火	3年冬季課外	休			～			
27	水	3年冬季課外	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
28	木	3年冬季課外	○	○	8:00	～	11:00	3:00	9:00
29	金		休			～			
30	土		休			～			
31	日		休			～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	46:20

【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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	4:10
2	土		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	9:40
5	火	2年修学旅行	○	○	16:50	～	18:00	1:10	
6	水	2年修学旅行	休			～			
7	木	2年修学旅行	○	○	15:50	～	18:00	2:10	
8	金	2年修学旅行	○	○	16:50	～	18:00	1:10	
9	土	1年GTEC	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
10	日		休			～			
11	月		○	○	15:50	～	18:00	2:10	7:00
12	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
13	水		休			～			
14	木	午前中授業	○	○	13:00	～	15:30	2:30	
15	金		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
16	土		八代強化大会	八代高校		～			
17	日		八代強化大会	八代管内体育館		～			
18	月	金①～⑦	休			～			9:20
19	火		○	○	16:50	～	18:00	1:10	
20	水		休			～			
21	木		○	○	15:50	～	18:00	2:10	
22	金	終業式	○	○	13:00	～	16:00	3:00	
23	土		練習試合	調整中	8:00	～	11:00	3:00	
24	日		休			～			
25	月	3年冬季課外	○	○	8:00	～	11:00	3:00	13:00
26	火	3年冬季課外	休			～			
27	水	3年冬季課外	○	○	11:00	～	14:00	3:00	
28	木	3年冬季課外	○	○	8:00	～	11:00	3:00	
29	金		OG会	○	8:00	～	12:00	4:00	
30	土		休			～			
31	日		休			～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	43:10

【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。

12月　計画

別紙４

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

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。

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

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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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	～	18:00	1:15	4:45
2	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
3	日		休	休		～			
4	月		○	○	15:40	～	16:40	1:00	6:30
5	火		休	休		～			
6	水		○	○	15:40	～	16:40	1:00	
7	木		休	休		～			
8	金		○	○	16:40	～	17:40	1:00	
9	土	GTEC1年	○（二年生のみ）	○	9:00	～	12:30	3:30	
10	日		青龍旗	菊陽体育館		～			
11	月		休	休		～			10:30
12	火	鍵当番	○	○	16:45	～	18:00	1:15	
13	水		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
14	木		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
15	金	ダンス発表会	○	○	16:45	～	18:00	1:15	
16	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
17	日		休	休		～			
18	月	鍵当番	○	○	15:45	～	18:00	2:15	11:45
19	火		○	○	16:45	～	18:00	1:15	
20	水		休	休		～			
21	木	鍵当番	○	○	15:45	～	18:00	2:15	
22	金	終業式	○	○	13:30	～	16:00	2:30	
23	土		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
24	日		休	休		～			
25	月		○	○	8:30	～	12:00	3:30	14:00
26	火		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
27	水		○（道場大掃除）	○	8:30	～	12:00	3:30	
28	木		○	○	8:30	～	12:00	3:30	
29	金		休	休		～			
30	土		休	休		～			
31	日		休	休		～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	47:30

【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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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		○	○	9:00	～	12:00	3:00	3:00
2	土		休			～			
3	日		休			～			
4	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	4:00
5	火	高2修学旅行	休			～			
6	水	高2修学旅行	自主練習（2年生不在）	○	16:00	～	18:00	2:00	
7	木	高2修学旅行	休			～			
8	金	高2修学旅行	休（顧問不在）			～			
9	土	GTEC1年	休			～			
10	日		休			～			
11	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	5:20
12	火		休			～			
13	水	英単語コンクール	○	○	16:40	～	18:20	1:40	
14	木		休			～			
15	金	高2ダンス大会	○	○	16:40	～	18:20	1:40	
16	土		休			～			
17	日		休			～			
18	月	金曜日課	○	○	16:40	～	18:20	1:40	6:20
19	火		休			～			
20	水		○	○	16:40	～	18:20	1:40	
21	木		休			～			
22	金	終業式	○	○	13:30	～	16:30	3:00	
23	土		休			～			
24	日		休			～			
25	月		○	○	9:00	～	12:00	3:00	6:00
26	火		休			～			
27	水	仕事納め	○	○	9:00	～	12:00	3:00	
28	木	代休	休			～			
29	金	学校閉庁日	休			～			
30	土	学校閉庁日	休			～			
31	日	学校閉庁日	休			～			

休養日計画	19日	月間活動予定時間	24:40

【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。

12月　計画

別紙４

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

休養日計画	15日	月間活動予定時間	36:30

【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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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	～	18:00	1:00	4:00
2	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
3	日		★熊本県卓球選手権大会（高校の部）	城南総合スポーツセンター		～			
4	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	5:00
5	火		○	○	17:00	～	18:00	1:00	
6	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
7	木		休			～			
8	金		休			～			
9	土		休			～			
10	日		休			～			
11	月		○	○	16:00	～	18:00	2:00	5:30
12	火		休			～			
13	水		○	○	17:00	～	18:00	1:00	
14	木		○	○	15:30	～	18:00	2:30	
15	金		休			～			
16	土		休			～			
17	日		休			～			
18	月		○	○	17:00	～	18:00	1:00	8:30
19	火		休			～			
20	水		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
21	木		休			～			
22	金	終業式	○	○	13:00	～	15:30	2:30	
23	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
24	日		休			～			
25	月		○	○	11:00	～	14:00	3:00	12:00
26	火		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	水		○	○	14:00	～	17:00	3:00	
28	木		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
29	金		休			～			
30	土		休			～			
31	日		休			～			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	35:00

【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。

12月　計画

別紙４

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

休養日計画	16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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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	～	18:00	1:30	4:30
2	土		○	○	11:00	～	14:00	3:00	
3	日		休			～			
4	月		○	○	16:30	～	18:00	1:30	4:30
5	火	修学旅行（2年）	○	○	16:30	～	18:00	1:30	
6	水		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
7	木		休			～			
8	金		休			～			
9	土	GTECオフィシャル（1年）	休			～			
10	日		休			～			
11	月		○	○	16:30	～	18:00	1:30	5:30
12	火		休			～			
13	水	英単語コンクール（全学年）	○	○	16:30	～	18:00	1:30	
14	木	午前中授業	○	○	15:30	～	18:00	2:30	
15	金	校内ダンス発表会（午後）	休			～			
16	土		休			～			
17	日		休			～			
18	月	金①～⑦	○	○	16:30	～	18:00	1:30	4:30
19	火		休			～			
20	水		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
21	木		休			～			
22	金	終業式	○	○	16:30	～	18:00	1:30	
23	土		○	○		～			
24	日		休			～			
25	月		○	○	11:00	～	14:00	3:00	9:00
26	火		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	水		○	○	14:00	～	17:00	3:00	
28	木		休			～			
29	金		休			～			
30	土		休			～			
31	日		休			～			

休養日計画	16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。

12月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　12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	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	1:20
2	土		休			～			
3	日		休			～			
4	月	1年のみ	○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	10:20
5	火	修学旅行（2年）	○（校内戦）	○	15:40	～	18:00	2:20	
6	水	修学旅行（2年）	○（校内戦）	○	15:40	～	18:00	2:20	
7	木	修学旅行（2年）	○俣島先生	○学校	15:40	～	18:00	2:20	
8	金	修学旅行（2年）	○（校内戦）	○	16:40	～	18:00	1:20	
9	土	GTEC（1年）	休			～			
10	日		休			～			
11	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	10:00
12	火		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
13	水	英単語コンクール	○	○	16:40	～	18:00	1:20	
14	木	午前中授業	休			～			
15	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
16	土		○俣島先生	市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
17	日		休						
18	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	～	18:30	2:00	11:40
19	火		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
20	水		休			～			
21	木		○俣島先生	○学校	15:40	～	18:00	2:20	
22	金	終業式	○（昼食後）	○	13:00	～	15:00	2:00	
23	土		○俣島先生	市営弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
24	日		休						
25	月		○（大掃除、ゴミ捨て）	○	8:30	～	10:30	2:00	4:00
26	火		○（納射）	○	8:30	～	10:30	2:00	
27	水		休						
28	木		休						
29	金		休						
30	土		休						
31	日		休						

・12月5日（火）、6日（水）、8日（金）：1年生大会用校内戦
・年明けは1月5日（金）に射初め8:30～10:30
　6～10日まで中学校入試＆課題考査で休み
　11日から通常の練習開始

休養日計画	13日	月間活動予定時間	37:20

【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。