1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	月		休			~			
2	火		休			~			0:00
3	水		休			~			0.00
4	木	振休	休			~			
5	金		0	0	8:30	~	12:00	3:30	
6	土	中学入試準備	休			~			
7	日	中学入試	休			~			
8	月		0	0	8:30	~	12:00	3:30	9:10
9	火		休			~			
10	水	始業式	休			~			
11	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
12	金		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
13	土	1•2年模試	休			~			
14	日		休			~			
15	月		0	0	15:50	~	18:00	2:10	6:40
16	火		休			~			
17	水		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
18	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
19	金		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
20	土		0	0	8:30	~	12:00	3:30	
21	日	英検	休			~			
22	月		0	0	15:50	~	18:00	2:10	10:10
23	火		休			~			
24	水		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
25	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
26	金	長距離走大会	0	0	16:50	~	18:00	1:10	
27	土		0	0	8:30	~	12:00	3:30	
28	日		0	0	8:30	~	12:00	3:30	8:10
29	月	テストー週間前	休						
30	火		休						
31	水		休				<u> </u>		

休養日計画	16日	月間活動予定時間	34:10
-------	-----	----------	-------

- ・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。

1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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		OB戦、練習	グラウンド	8:30	~	12:30	4:00	
4	木	振休	練習	グラウンド	8:30	~	12:30	4:00	11:30
5	金		練習試合	ふれあいスポーツセンター	15:30	~	19:00	3:30	
6	土	中学入試準備	休			~			
7	田	中学入試	休			~			
8	月		練習	グラウンド	8:30	~	12:30	4:00	
9	火		休			~			
10	水	始業式	0	グラウンド	15:50	~	18:00	2:10	
11	木		0	グラウンド	15:50	~	18:00	2:10	11:00
12	金		0	グラウンド	16:50	~	18:00	1:10	
13	±		練習	グラウンド	16:30	~	18:00	1:30	
14	田		新人戦(2回戦)	フットボールセンター		~			
15	月		休			~			
16	火		0	グラウンド	16:50	~	18:00	1:10	
17	水		0	グラウンド	15:50	~	18:00	2:10	
18	木		0	グラウンド	15:50	~	18:00	2:10	6:40
19	金		0	グラウンド	16:50	~	18:00	1:10	
20	H		新人戦or練習試合	未定		~			
21	田		新人戦or練習試合	未定		~			
22	月		休			~			
23	火		0	グラウンド	16:50	~	18:00	1:10	
24	水		0	グラウンド	15:50	~	18:00	2:10	
25	木		0	グラウンド	15:50	~	18:00	2:10	6:40
26	金		0	グラウンド	16:50	~	18:00	1:10	
27	±		新人戦or練習試合	未定		~			
28	日		新人戦or練習試合	未定		~			
29	月	考査1週間前	休			۲			
30	火		休			~			0:00
31	水		休			~			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	35:50
-------	-----	----------	-------

- ・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。

1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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		休			~			
4	木	振休	0	学校	9:00	~	11:00	2:00	4:00
5	金		0		9:00	~	11:00	2:00	
6	土	中学入試準備	合宿	天草		~			
7	日	中学入試	合宿	天草		~			
8	月		合宿	天草		~			
9	火		休			~			
10	水	始業式	0	学校	16:00	~	18:00	2:00	
11	木		0	学校	16:00	~	18:00	2:00	8:00
12	金		0	学校	16:00	~	18:00	2:00	
13	土		0	学校	9:00	~	11:00	2:00	
14	田		休			~			
15	月		0	学校	16:00	~	18:00	2:00	
16	火		0	学校	16:40	~	18:00	1:20	
17	水		休			~			
18	木		0	学校	16:00	~	18:00	2:00	8:40
19	金		0	学校	16:40	~	18:00	1:20	
20	H		0	学校	9:00	~	11:00	2:00	
21	日		休			~			
22	月		0	学校	16:00	~	18:00	2:00	
23	火		0	学校	16:40	~	18:00	1:20	
24	水		休			~			
25	木		0	学校	16:00	~	18:00	2:00	8:40
26	金		0	学校	16:40	~	18:00	1:20	
27	土		0	学校	9:00	~	11:00	2:00	
28	日		休			~			
29	月		0	学校	16:00	~	18:00	2:00	
30	火		0	学校	16:40	~	18:00	1:20	3:20
31	水		休			~			

【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。

休養日計画

- ・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。

10日

月間活動予定時間

32:40

- ・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。

令和6年度(2024年度)

1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】

B	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	月		休	休		~			
2	火		休	休		~			
3	水		休	休		~			
4	木	振休	休	休		~			0:00
5	金		休	休		~			
6	±	中学入試準備	休	休		~			
7	日	中学入試	休	休		~			
8	月		休	休		~			
9	火		休	休		~			
10	水	始業式	0	0	17:00	~	18:30	1:30	
11	木		0	0	17:00	~	18:30	1:30	4:30
12	金		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
13	±		休	休		~			
14	日		休	休		?			
15	月		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
16	火		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
17	水		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
18	木		休	休		~			6:00
19	金		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
20	±		0	0		~			
21	日		休	休		~			
22	月		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
23	火		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
24	水		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
25	木		休	休		~			9:00
26	金		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
27	±		0	0	8:00	~	11:00	3:00	
28	田		休	休		~			
29	月		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
30	火		0	0	17:00	~	18:30	1:30	4:30
31	水		0	0	17:00	~	18:30	1:30	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	24:00
-------	-----	----------	-------

- ・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。

令和6年度(2024年度)

1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	月		休	休		~			
2	火		休	休		?			
3	水		休	休		~			
4	木	振休	休	休		?			0:00
5	金		休	休		?			
6	±	中学入試準備	休	休		~			
7	日	中学入試	休	休		~			
8	月		休	休		~			
9	火		休	休		~			
10	水	始業式	0	0	17:00	?	18:30	1:30	
11	木		0	0	17:00	~	18:30	1:30	4:30
12	金		0	0	17:00	?	18:30	1:30	
13	±		休	休		~			
14	日		休	休		?			
15	月		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
16	火		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
17	水		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
18	木		休	休		?			6:00
19	金		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
20	±		0	0		?			
21	日		休	休		~			
22	月		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
23	火		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
24	水		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
25	木		休	休		~			9:00
26	金		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
27	±		0	0	8:00	~	11:00	3:00	
28	日		休	休		~			
29	月		0	0	17:00	~	18:30	1:30	
30	火		0	0	17:00	~	18:30	1:30	4:30
31	水		0	0	17:00	~	18:30	1:30	

休養日計画	15日	月間活動予定時間	24:00	
-------	-----	----------	-------	--

- ・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。

1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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		休			~			
4	木	振休	休			~			3:00
5	金		0	千丁テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
6	土	中学入試準備	休			~			
7	田	中学入試	休			~			
8	月		0	千丁テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
9	火		休			~			
10	水	始業式	0	0	16:40	~	18:30	1:50	
11	木		0	0	15:40	~	17:40	2:00	8:40
12	金		0	0	16:40	~	18:30	1:50	
13	H		休			~			
14	田		休			~			
15	月		0	0	15:40	~	17:40	2:00	
16	火		休			~			
17	水		0	0	15:40	~	17:40	2:00	
18	木		0	0	15:40	~	17:40	2:00	10:50
19	金		0	0	16:40	~	18:30	1:50	
20	土		0	千丁テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
21	日		休			~			
22	月		0	0	15:40	~	17:40	2:00	
23	火		休			~			
24	水		0	0	15:40	~	17:40	2:00	
25	木		0	0	15:40	~	17:40	2:00	10:50
26	金		0	0	16:40	~	18:30	1:50	
27	土		0	鏡テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
28	日		休			~			
29	月		休			~			
30	火		休			~			0:00
31	水		休			~			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	33:20
-------	-----	----------	-------

- ・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。

1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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		休			~			
4	木	振休	休			~			2:00
5	金		0	0	9:00	~	11:00	2:00	
6	±	中学入試準備	休			~			
7	日	中学入試	休			~			
8	月		0	0	9:00	~	11:00	2:00	
9	火		休			~			
10	水	始業式	休			~			
11	木		0	0	16:00	~	18:00	2:00	6:00
12	金		0	0	14:00	~	16:00	2:00	
13	±		休			~			
14	日		休			~			
15	月		0	0	16:00	~	18:00	2:00	
16	火		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
17	水		0	0	16:00	~	18:00	2:00	
18	木		休			~			7:00
19	金		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
20	±		★冬季ダブルス			~			
21	日		休			~			
22	月		0	0	16:00	~	18:00	2:00	
23	火		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
24	水		0	0	16:00	~	18:00	2:00	
25	木		休			~			9:00
26	金		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
27	±		0	0	9:00	~	11:00	2:00	
28	日		休			~			
29	月		0	0	16:00	~	18:00	2:00	
30	火		休			~			2:00
31	水		休			~			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	26:00
-------	-----	----------	-------

- ・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。

令和5年度(2023年度)

1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	月		休			~			
2	火		休			۲			
3	水		休			~			
4	木	振休	0		11:00	~	14:00	3:00	6:00
5	金		0		14:00	٧	17:00	3:00	
6	±	中学入試準備	休			۲			
7	日	中学入試	休			~			
8	月		0		8:00	~	11:00	3:00	
9	火		休			٧			
10	水	始業式	0		16:00	~	18:00	2:00	
11	木		0		15:30	~	17:30	2:00	9:00
12	金		休		16:00	~	18:00	2:00	
13	土		新人大会	熊本西高校		~			
14	日		新人大会			~			
15	月		休			۲			
16	火		0		16:00	۲	18:00	2:00	
17	水		0		15:30	٧	17:30	2:00	
18	木		0		16:00	۲	18:00	2:00	9:00
19	金		休			٧			
20	±		休			٧			
21	日		0		8:00	۲	11:00	3:00	
22	月		休			٧			
23	火		0		16:00	۲	18:00	2:00	
24	水		0		15:30	~	17:30	2:00	
25	木		0		16:00	~	18:00	2:00	9:00
26	金		休			~			
27	土		休			~			
28	日		0		8:00	~	11:00	3:00	
29	月		休			~			
30	火		休			~			0:00
31	水		休			~			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	33:00
-------	-----	----------	-------

- ・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。

令和5年度(2023年度)

1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	月		休			~			
2	火		休			٧			
3	水		休			~			
4	木	振休	0		11:00	~	14:00	3:00	6:00
5	金		0		14:00	~	17:00	3:00	
6	±	中学入試準備	休			٧			
7	日	中学入試	休			~			
8	月		0		8:00	~	11:00	3:00	
9	火		休			~			
10	水	始業式	0		16:00	~	18:00	2:00	
11	木		0		15:30	~	17:30	2:00	9:00
12	金		休		16:00	~	18:00	2:00	
13	土		新人大会	第二高校		~			
14	日		新人大会			~			
15	月		休			۲			
16	火		0		16:00	٧	18:00	2:00	
17	水		0		15:30	٧	17:30	2:00	
18	木		0		16:00	٧	18:00	2:00	9:00
19	金		休			٧			
20	土		休			~			
21	日		0		8:00	~	11:00	3:00	
22	月		休			~			
23	火		0		16:00	~	18:00	2:00	
24	水		0		15:30	~	17:30	2:00	
25	木		0		16:00	~	18:00	2:00	9:00
26	金		休			~			
27	±		休			~			
28	日		0		8:00	~	11:00	3:00	
29	月		休			~			
30	火		休			~			0:00
31	水		休			~			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	33:00
-------	-----	----------	-------

- ・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。

令和5年度(2023年度)

1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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		休			~			
4	木	振休	休			~			3:00
5	金		0	0	8:00	~	11:00	3:00	
6	±	中学入試準備	検討中			~			
7	日	中学入試	休			~			
8	月		練習試合(宇土高校)	0	11:00	~	14:00	3:00	
9	火		休			~			
10	水	始業式	休			~			
11	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	10:20
12	金		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
13	土	進研模試	休			~			
14	日		練習試合(東稜高校)	東稜	8:30	~	12:30	4:00	
15	月		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
16	火		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
17	水		休			~			
18	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	10:40
19	金		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
20	土		練習試合(菊池)	0	8:00	~	12:00	4:00	
21	日					~			
22	月		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
23	火		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
24	水		休			~			
25	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	6:40
26	金		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
27	±		県下大会	Nakagawaふれ愛アリーナ		~			
28	日		県下大会	城南スポーツセンター		~			
29	月		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
30	火		考査前一週間			~			2:10
31	水		考査前一週間			~			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	32:50
-------	-----	----------	-------

- ・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。

令和5年度(2023年度) 1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

EX 1. 10 1/1 / Daily									
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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		初打ち	0	8:00	~	11:00	3:00	
4	木	振休	0	0	8:00	~	11:00	3:00	9:00
5	金		0	0	8:00	~	11:00	3:00	
6	土	中学入試準備	検討中			~			
7	日	中学入試	休			~			
8	月		練習試合予定			~			
9	火		0	0	8:00	~	11:00	3:00	
10	水	始業式	休			~			
11	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	6:20
12	金		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
13	±	進研模試	宮崎大会			~			
14	日		休			~			
15	月		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
16	火		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
17	水		休			~			
18	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	6:40
19	金		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
20	±		練習試合予定			~			
21	日		休			~			
22	月		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
23	火		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
24	水		休			~			
25	木		0	0	15:50	~	18:00	2:10	6:40
26	金		0	0	16:50	~	18:00	1:10	
27	±		県下大会	八代白百合高校		~			
28	日		県下大会	城南スポーツセンター		~			
29	月		0	0	15:50	~	18:00	2:10	
30	火		考査前一週間			~			2:10
31	水		考査前一週間			~			
	•					•			

休養日計画	8日	月間活動予定時間	30:50
-------	----	----------	-------

- ・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。

令和5年度(2023年度)

1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	動時	間	日計	週計
1	月					~			
2	火					\			
3	水					\			
4	木	振休				~			0:00
5	金					~			
6	土	中学入試準備				~			
7	日	中学入試				~			
8	月					\			
9	火					\			
10	水	始業式				\			
11	木		0	0	15:30	\	16:30	1:00	1:00
12	金					۲			
13	土					۲			
14	日					۲			
15	月					۲			
16	火					\			
17	水					\			
18	木		0	0	15:30	۲	16:30	1:00	1:00
19	金					\			
20	±					\			
21	日					۲			
22	月					~			
23	火					~			
24	水					~			
25	木		0	0	15:30	~	16:30	1:00	1:00
26	金					~			
27	土					\			
28	日					~			
29	月					`			
30	火					\			0:00
31	水					~			

休養日計画	日	月間活動予定時間	3:00
-------	---	----------	------

- ・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。

1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	活動問	計間	日計	週計
1	月				~			
2	火				~			
3	水				~			
4	长	振休			~			0:00
5	金				~			
6	±	中学入試準備			~			
7	日	中学入試			~			
8	月				~			
9	火				~			
10	水	始業式			~			
11	木				~			0:00
12	金				~			
13	±				~			
14	日				~			
15	月				~			
16	火				~			
17	水				~			
18	木				~			0:00
19	金				~			
20	±				~			
21	田				~			
22	月				~			
23	火				~			
24	水				~			
25	木				~			0:00
26	金				~			
27	土				~			
28	日				~			
29	月				~			
30	火				~			0:00
31	水				~			

休養日計画	日	月間活動予定時間	0:00
-------	---	----------	------

- ・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。

1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	月		休	休		~			
2	火		休	休		?			
3	水		0	0	9:00	~	12:30	3:30	
4	木	振休	初国杯錬成会	宮﨑総合体育館		?			3:30
5	金		初国杯大会	宮﨑総合体育館		?			
6	±	中学入試準備	休	休		~			
7	Ш	中学入試	休	休		?			
8	月		未定			?			
9	火		0	0	8:30	~	12:00	3:30	
10	水	始業式	0	0	16:45	?	18:00	1:15	
11	木		0	0	15:45	~	18:00	2:15	10:30
12	金		0	0		?			
13	H	1•2年模試	休	休		?			
14	П		0	0	8:30	?	12:00	3:30	
15	月		0	0	15:45	?	18:00	2:15	
16	火		0	0	16:45	?	18:00	1:15	
17	水		休	休		~			
18	木		0	0	15:45	?	18:00	2:15	10:30
19	金		0	0	16:45	?	18:00	1:15	
20	H		全国選抜県予選大会(男子)	山鹿市総合体育館	8:30	?	12:00	3:30	
21	田		全国選抜県予選大会(女子)	山鹿市総合体育館		~			
22	月		0	0	15:45	~	18:00	2:15	
23	火		0	0	16:45	~	18:00	1:15	
24	水		0	0	15:45	~	18:00	2:15	
25	木		0	0	15:45	~	18:00	2:15	11:30
26	金	長距離走大会	休	休		~			
27	±		0	0	8:30	~	12:00	3:30	
28	П		休	休		~			
29	月	テストー週間前	休	休		?			
30	火		休	休		?			0:00
31	水		休	休		~			

休養日計画	11日	月間活動予定時間	36:00
-------	-----	----------	-------

- ・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。

1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	月					~			
2	火					~			
3	水					~			
4	木	振休				~			3:00
5	金	職員会議	0	0	9:00	~	12:00	3:00	
6	±	中学入試準備		立入禁止		~			
7	日	中学入試				~			
8	月		0	未定	9:00	~	12:00	3:00	
9	火					~			
10	水	始業式	0	0	16:40	~	18:10	1:30	
11	木	課題考査				~			7:30
12	金	生徒家庭学習	0	0	13:30	~	16:30	3:00	
13	土	進研模試				~			
14	日					~			
15	月		0	0	16:00	~	18:00	2:00	
16	火					~			
17	水		0	0	16:40	~	18:10	1:30	
18	木					~			5:00
19	金	探究成果発表会	0	0	16:40	~	18:10	1:30	
20	土	顧問不在				~			
21	日	英検1次				~			
22	月	職員会議	0	0	16:00	~	18:10	2:10	
23	火					~			
24	水		0	0	16:40	~	18:10	1:30	
25	木					~			3:40
26	金	長距離走大会				~			
27	±	全統記述模試				?			
28	日					~			
29	月		0	0	16:00	?	18:10	2:10	
30	火	考査1週間前				~			3:10
31	水		0	0	16:40	~	17:40	1:00	

休養日計画	日	月間活動予定時間	22:20
-------	---	----------	-------

- ・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。

1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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		休			~			
4	木	振休	休			~			3:00
5	金		0	第一体育館	11:00	~	14:00	3:00	
6	土	中学入試準備	休			~			
7	日	中学入試	休			~			
8	月		0	第一体育館	14:00	~	17:00	3:00	
9	火		休			~			
10	水	始業式	0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
11	木		休			~			7:00
12	金		0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
13	土		休			~			
14	日		休			~			
15	月		0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
16	火		休			~			
17	水		0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
18	木		休			~			9:00
19	金		0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
20	±		0	第一体育館	11:00	~	14:00	3:00	
21	日		休			~			
22	月		0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
23	火		休			~			
24	水		0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
25	木		休			~			6:00
26	金		0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
27	土		試合			~			
28	日		休			~			
29	月		0	第一体育館	16:00	~	18:00	2:00	
30	火		休			~			2:00
31	水		休			~			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	27:00
-------	-----	----------	-------

- ・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。

令和5年度(2023年度)

1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	月		休			~			
2	火		休			?			
3	水		休			?			
4	木	振休	休			?			3:00
5	金		0	0	11:00	?	14:00	3:00	
6	±	中学入試準備	休			~			
7	日	中学入試	休			?			
8	月		0	0	14:00	?	17:00	3:00	
9	火		休			?			
10	水	始業式	0	0	16:30	?	18:00	1:30	
11	木		休			?			8:30
12	金		0	0	17:00	?	18:00	1:00	
13	±		0	0	8:00	?	11:00	3:00	
14	日		休			?			
15	月		0	0	16:00	?	18:00	2:00	
16	火		休			~			
17	水		0	0	16:00	~	18:00	2:00	
18	木		休			~			8:00
19	金		0	0	17:00	?	18:00	1:00	
20	±		0	0	11:00	?	14:00	3:00	
21	日		休			?			
22	月		0	0	16:00	?	18:00	2:00	
23	火		休			?			
24	水		0	0	16:00	?	18:00	2:00	
25	木		休			?			5:00
26	金		0	0	17:00	?	18:00	1:00	
27	±		★高校卓球新人個人戦	植木中央公園運動施設体育館		~			
28	日		休			~			
29	月		0	0	16:00	?	18:00	2:00	
30	火		休			?			2:00
31	水		休			~			

休養日計画	17日	月間活動予定時間	26:30
-------	-----	----------	-------

- ・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。

1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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		休			~			
4	木	振休	休			~			3:00
5	金		\circ	\circ	11:00	~	14:00	3:00	
6	土	中学入試準備	休			~			
7	日	中学入試	休			~			
8	月		\bigcirc	\bigcirc	14:00	~	17:00	3:00	
9	火		休			~			
10	水	始業式·課題考査	休			~			
11	木	課題考査	休			~			6:00
12	金	選考会議	\circ	\circ	13:00	~	16:00	3:00	
13	±	進研記述模試	休			~			
14	日		休			~			
15	月		0	\circ	16:00	~	18:00	2:00	
16	火		休			~			
17	水		\circ	\circ	16:00	~	18:00	2:00	
18	木		休			~			8:30
19	金		\circ	\circ	16:30	~	18:00	1:30	
20	±		\bigcirc	\bigcirc	11:00	~	14:00	3:00	
21	Ш		休			~			
22	月		\circ	\circ	16:00	~	18:00	2:00	
23	火		休			~			
24	水		0	\circ	16:00	~	18:00	2:00	
25	木		休			~			7:00
26	金	長距離走大会	休			~			
27	±	ハイレベル模試	\bigcirc	\bigcirc	8:00	~	11:00	3:00	
28	П		休			~			
29	月		0	\circ	16:00	~	18:00	2:00	
30	火		休			~			2:00
31	水		休			~			

休養日計画	20日	月間活動予定時間	26:30
-------	-----	----------	-------

- ・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。

令和5年度(2023年度)

1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	月		休			~			
2	火		休			~			
3	水		休			~			
4	木	振休	休			~			3:00
5	金		0	0	11:00	~	14:00	3:00	
6	H	中学入試準備	休			?			
7	田	中学入試	休			~			
8	月		0	0	14:00	~	17:00	3:00	
9	火		休			~			
10	水	始業式	0	0	16:30	~	18:00	1:30	
11	木		休			~			6:00
12	金		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
13	H		休			?			
14	田		休			?			
15	月		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
16	火		休			~			
17	水		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
18	木		休			~			7:30
19	金		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
20	H		0	0	11:00	~	14:00	3:00	
21	日		休			~			
22	月		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
23	火		休			~			
24	水		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
25	木		休			~			7:30
26	金		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
27	±		0	0	8:00	~	11:00	3:00	
28	日		休			~			
29	月		0	0	16:30	~	18:00	1:30	
30	火	考査1週間前	休			~			1:30
31	水		休	_		~			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	25:30
-------	-----	----------	-------

- ・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。

1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	月		休			~			
2	火		休			?			
3	水		休			?			
4	长	振休	休			?			2:00
5	金		〇(射初め)	0	8:30	?	10:30	2:00	
6	H	中学入試準備	休			?			
7	Ш	中学入試	休			?			
8	月		休			?			
9	火		休			?			5:30
10	水	始業式、課題考査	休			?			
11	木	課題考査	0	0	15:30	?	18:00	2:30	
12	金		休			~			
13	H	共通テスト	○俣島先生	市営弓道場	14:00	?	17:00	3:00	
14	日	共通テスト	休			~			
15	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	~	18:30	2:00	
16	火		0	0	16:40	~	18:00	1:20	
17	水		休			?			
18	木		〇俣島先生	〇学校	15:40	?	18:00	2:20	10:00
19	金		0	0	16:40	?	18:00	1:20	
20	±		○俣島先生	市営弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
21	日		休			~			
22	月		〇俣島先生(1年生のみ)	市営弓道場	16:30	~	18:30	2:00	
23	火		〇(1年生のみ)	0	16:40	~	18:00	1:20	
24	水		○(1年生のみ)	0	15:40	?	18:00	2:20	
25	木		〇俣島先生(1年生のみ)	〇学校	15:40	?	18:00	2:20	8:00
26	金	長距離走大会	大会の事前準備	0		?			
27	±		★1年生大会(植木)			?			
28	田		休			?			
29	月	学年末考査一週間前	休			?			
30	火		休			?			0:00
31	水		休			~			

休養日計画	17日	月間活動予定時間	25:30
-------	-----	----------	-------

- ・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。