

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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	休		~			12:00
2	火		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
3	水		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
4	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
5	金		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
6	土		○	○	8:30	~	12:30	4:00	
7	日		城南大会			~			
8	月	始業式・入学式	休	休		~			8:00
9	火		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
10	水		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
11	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
12	金	部活動編成	○	○	16:30	~	18:15	1:45	
13	土	進研記述模試(3年)	城南大会			~			
14	日		城南大会			~			
15	月		休	休		~			8:00
16	火		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
17	水		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
18	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
19	金		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
20	土		城南大会			~			
21	日		休	休		~			
22	月		休	休		~			12:00
23	火		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
24	水		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
25	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
26	金		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
27	土		練習試合(玉龍)	玉龍		~			
28	日		○	○	8:00	~	12:00	4:00	
29	月	昭和の日	練習試合(大分高専)	○		~			0:00
30	火					~			

休養日計画	5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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4月

活動計画

【 サッカー部 】

通常練習の活動場所【 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		○	○	8:30	~	11:00	2:30	10:00
2	火		休	休		~			
3	水		○	○	8:30	~	11:00	2:30	
4	木		○	○	8:30	~	11:00	2:30	
5	金		○	○	8:30	~	11:00	2:30	
6	土		練習又は練習試合	未定		~			
7	日		休	休		~			
8	月	始業式・入学式	○	○	14:30	~	16:00	1:30	6:55
9	火		○	○	16:50	~	18:15	1:25	
10	水		休	休		~			
11	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
12	金	部活動編成	○	○	16:30	~	18:15	1:45	
13	土	進研記述模試(3年)	練習試合	未定		~			
14	日		休	休		~			
15	月		○	○	16:00	~	18:15	2:15	8:00
16	火		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
17	水		休	休		~			
18	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
19	金		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
20	土		練習試合orリーグ戦	未定		~			
21	日		休	休		~			
22	月		○	○	16:00	~	18:15	2:15	8:00
23	火		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
24	水		休	休		~			
25	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
26	金		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
27	土		練習試合orリーグ戦	未定		~			
28	日		練習試合orリーグ戦	未定		~			
29	月	昭和の日				~			0:00
30	火					~			

休養日計画	7日	月間活動予定時間	32:55
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4月

活動計画

【 陸上競技部 】 通常練習の活動場所【 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		○	○	9:00	~	12:00	3:00	15:00
2	火		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
3	水		休			~			
4	木		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
5	金		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
6	土		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
7	日		休	休		~			
8	月	始業式・入学式	○	○	14:30	~	17:00	2:30	11:20
9	火		○	○	16:50	~	18:30	1:40	
10	水		休	休		~			
11	木		○	○	16:00	~	18:30	2:30	
12	金	部活動編成	○	○	16:50	~	18:30	1:40	
13	土	進研記述模試(3年)	○	○	9:00	~	12:00	3:00	
14	日		休	休		~			
15	月		○	○	16:00	~	18:15	2:15	8:00
16	火		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
17	水		休	休		~			
18	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
19	金		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
20	土		県選手権	えがお健康スタジアム		~			
21	日		県選手権	えがお健康スタジアム		~			
22	月		自主練習	学校	16:30	~	18:30	2:00	10:15
23	火		自主練習	学校	16:30	~	18:15	1:45	
24	水		○	○	16:00	~	18:30	2:30	
25	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
26	金		○	○	16:30	~	18:15	1:45	
27	土		八代選手権	えがお健康スタジアム		~			
28	日		休	休		~			
29	月	昭和の日	○	○	9:00	~	12:00	3:00	4:40
30	火		○	○	16:50	~	18:30	1:40	

休養日計画	6日	月間活動予定時間	49:15
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4月

活動計画

【男子ソフトテニス部】

通常練習の活動場所【 八代高校テニスコート 】

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		○	○	8:00	~	11:00	3:00	15:00
2	火		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
3	水		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
4	木		休	休		~			
5	金		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
6	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
7	日		休	休		~			
8	月	始業式・入学式	休	休		~			10:30
9	火		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
10	水		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
11	木		休	休		~			
12	金	部活動編成	○	○	16:30	~	19:00	2:30	
13	土	進研記述模試(3年)	○	○	8:00	~	11:00	3:00	
14	日		国体予選八代地区大会?			~			
15	月		○	○	16:30	~	19:00	2:30	13:00
16	火		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
17	水		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
18	木		休	休		~			
19	金		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
20	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
21	日		休	休		~			
22	月		○	○	16:30	~	19:00	2:30	16:00
23	火		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
24	水		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
25	木		休	休		~			
26	金		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
27	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
28	日		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
29	月	昭和の日	休	休		~			2:30
30	火		○	○	16:30	~	19:00	2:30	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	57:00
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4月

活動計画

【女子ソフトテニス部】

通常練習の活動場所【 八代高校テニスコート 】

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		○	○	8:00	~	11:00	3:00	15:00
2	火		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
3	水		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
4	木		休	休		~			
5	金		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
6	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
7	日		休	休		~			
8	月	始業式・入学式	休	休		~			10:30
9	火		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
10	水		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
11	木		休	休		~			
12	金	部活動編成	○	○	16:30	~	19:00	2:30	
13	土	進研記述模試(3年)	○	○	8:00	~	11:00	3:00	
14	日		国体予選八代地区大会?			~			
15	月		○	○	16:30	~	19:00	2:30	13:00
16	火		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
17	水		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
18	木		休	休		~			
19	金		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
20	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
21	日		休	休		~			
22	月		○	○	16:30	~	19:00	2:30	16:00
23	火		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
24	水		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
25	木		休	休		~			
26	金		○	○	16:30	~	19:00	2:30	
27	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
28	日		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
29	月	昭和の日	休	休		~			2:30
30	火		○	○	16:30	~	19:00	2:30	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	57:00
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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		○	千丁テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	15:00
2	火		休			~			
3	水		○	千丁テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
4	木		○	千丁テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
5	金		○	千丁テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
6	土		○	鏡テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
7	日		休			~			
8	月	始業式・入学式	○	○	16:40	~	18:00	1:20	9:40
9	火		休			~			
10	水		○	○	15:40	~	17:40	2:00	
11	木		○	○	15:40	~	17:40	2:00	
12	金	部活動編成	○	○	16:40	~	18:00	1:20	
13	土	進研記述模試(3年)	○	鏡テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
14	日		休			~			
15	月		○	○	15:40	~	17:40	2:00	10:50
16	火		休			~			
17	水		○	○	15:40	~	17:40	2:00	
18	木		○	○	15:40	~	17:40	2:00	
19	金		○	○	16:40	~	18:30	1:50	
20	土		○	鏡テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
21	日		休			~			
22	月		○	○	15:40	~	17:40	2:00	10:50
23	火		休			~			
24	水		○	○	15:40	~	17:40	2:00	
25	木		○	○	15:40	~	17:40	2:00	
26	金		○	○	16:40	~	18:30	1:50	
27	土		○	鏡テニスコート	9:00	~	12:00	3:00	
28	日		休			~			
29	月	昭和の日	休			~			0:00
30	火		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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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		○	○	9:00	~	11:00	2:00	8:00
2	火		○	○	9:00	~	11:00	2:00	
3	水		○	○	9:00	~	11:00	2:00	
4	木		休			~			
5	金		○	○	9:00	~	11:00	2:00	
6	土		休			~			
7	日		休			~			
8	月	始業式・入学式	○	○	16:00	~	18:00	2:00	10:00
9	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	水		休			~			
11	木		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	金	部活動編成	○	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	土	進研記述模試(3年)	○	○	9:00	~	11:00	2:00	
14	日		休			~			
15	月		○	○	16:00	~	18:00	2:00	10:00
16	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
17	水		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
18	木		休			~			
19	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
20	土		○	○	9:00	~	11:00	2:00	
21	日		休			~			
22	月		○	○	16:00	~	18:00	2:00	10:00
23	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
24	水		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
25	木		休			~			
26	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
27	土		○	○	9:00	~	11:00	2:00	
28	日		休			~			
29	月	昭和の日	○	○	9:00	~	11:00	2:00	4:00
30	火		○	○	16:00	~	18:00	2:00	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	42:00
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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			~		8:30
2	火		休			~		
3	水		○	○	12:00	~ 14:30	2:30	
4	木		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
5	金		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
6	土		南九州四県対抗バスケットボール選手権			~		
7	日		休			~		7:00
8	月	始業式・入学式	休			~		
9	火		休			~		
10	水		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
11	木		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
12	金	部活動編成	休			~		
13	土	進研記述模試(3年)	休			~		11:00
14	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
15	月		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
16	火		休			~		
17	水		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
18	木		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
19	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	11:00
20	土		休			~		
21	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
22	月		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
23	火		休			~		
24	水		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
25	木		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	11:00
26	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
27	土		休			~		
28	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
29	月	昭和の日	休			~		
30	火		休			~		

休養日計画	13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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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			~		8:30
2	火		休			~		
3	水		○	○	12:00	~ 14:30	2:30	
4	木		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
5	金		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
6	土		南九州四県対抗バスケットボール選手権			~		
7	日		休			~		7:00
8	月	始業式・入学式	休			~		
9	火		休			~		
10	水		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
11	木		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
12	金	部活動編成	休			~		
13	土	進研記述模試(3年)	休			~		11:00
14	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
15	月		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
16	火		休			~		
17	水		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
18	木		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
19	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	11:00
20	土		休			~		
21	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
22	月		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
23	火		休			~		
24	水		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
25	木		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	11:00
26	金		○	○	16:30	~ 18:30	2:00	
27	土		休			~		
28	日		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
29	月	昭和の日	休			~		
30	火		休			~		

休養日計画	13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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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			~		9:00
2	火		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
3	水		休			~		
4	木		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
5	金		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
6	土		練習試合(菊池)	菊池高校		~		
7	日		練習試合(予定)			~		
8	月	始業式・入学式	休			~		6:00
9	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
10	水		休			~		
11	木		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
12	金	部活動編成	○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
13	土	進研記述模試(3年)	県会長杯	Nakagawaふれ愛アリーナ		~		
14	日		県会長杯	文徳高校		~		
15	月		休			~		9:00
16	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
17	水		休			~		
18	木		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
19	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
20	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
21	日		休			~		
22	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	8:40
23	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
24	水		休			~		
25	木		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
26	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
27	土		練習試合(予定)			~		
28	日		練習試合(予定)			~		
29	月	昭和の日	休			~		1:40
30	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	

休養日計画	9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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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	月		休			~		9:00
2	火		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
3	水		休			~		
4	木		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
5	金		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
6	土		練習試合(vs済々夔)予定	○		~		
7	日		練習試合(予定)			~		
8	月	始業式・入学式	休			~		6:00
9	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
10	水		休			~		
11	木		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
12	金	部活動編成	○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
13	土	進研記述模試(3年)	県会長杯	城南スポーツセンター		~		
14	日		県会長杯	城南スポーツセンター		~		
15	月		休			~		9:00
16	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
17	水		休			~		
18	木		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
19	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
20	土		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
21	日		休			~		
22	月		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	8:40
23	火		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
24	水		休			~		
25	木		○	○	15:50	~ 18:30	2:40	
26	金		○	○	16:50	~ 18:30	1:40	
27	土		練習試合(vs東稜)	○		~		
28	日		霧島盆地大会	都城市内体育館		~		0:00
29	月	昭和の日	霧島盆地大会	都城市内体育館		~		
30	火		休			~		

休養日計画	9日	月間活動予定時間	32:40
-------	----	----------	-------

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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	月					~			0:00
2	火					~			
3	水					~			
4	木					~			
5	金					~			
6	土					~			
7	日					~			
8	月	始業式・入学式				~			1:00
9	火					~			
10	水					~			
11	木		○	○	15:30	~	16:30	1:00	
12	金	部活動編成				~			
13	土	進研記述模試(3年)				~			
14	日					~			
15	月					~			1:00
16	火					~			
17	水					~			
18	木		○	○	15:30	~	16:30	1:00	
19	金					~			
20	土					~			
21	日					~			
22	月					~			1:00
23	火					~			
24	水					~			
25	木		○	○	15:30	~	16:30	1:00	
26	金					~			
27	土					~			
28	日					~			
29	月	昭和の日				~			0:00
30	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。

4月 計画 校外での練習です。

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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	月				~		0:00
2	火				~		
3	水				~		
4	木				~		
5	金				~		
6	土				~		
7	日				~		
8	月	始業式・入学式			~		0:00
9	火				~		
10	水				~		
11	木				~		
12	金	部活動編成			~		
13	土	進研記述模試(3年)			~		
14	日				~		
15	月				~		0:00
16	火				~		
17	水				~		
18	木				~		
19	金				~		
20	土				~		
21	日		県ジュニア選手権大会	八代トヨオカ地建アリーナ	~		
22	月				~		0:00
23	火				~		
24	水				~		
25	木				~		
26	金				~		
27	土				~		
28	日				~		
29	月	昭和の日			~		0:00
30	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「○」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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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		○	○	8:30	~	11:30	3:00	15:30
2	火		休	休		~			
3	水		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
4	木		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
5	金		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
6	土		○	○	8:30	~	12:00	3:30	
7	日		休	休		~			
8	月	始業式・入学式	○	○	14:30	~	16:00	1:30	6:55
9	火		○(鍵当番)	○	16:50	~	18:15	1:25	
10	水		休	休		~			
11	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
12	金	部活動編成	○	○	16:30	~	18:15	1:45	
13	土	進研記述模試(3年)	○(熊商)	熊本武道館		~			
14	日		休(3年模試)	休		~			
15	月		○	○	16:00	~	18:15	2:15	12:00
16	火		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
17	水		休	休		~			
18	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
19	金		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
20	土		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
21	日		○(水俣)	水俣武道館		~			
22	月		○	○	16:00	~	18:15	2:15	9:00
23	火		○(鍵当番)	○	16:00	~	18:15	2:15	
24	水		休	休		~			
25	木		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
26	金		○	○	16:00	~	18:15	2:15	
27	土		○(芦北)	しろやまスカイドーム		~			
28	日		○(黒木旗)	薩摩川内		~			
29	月	昭和の日	休	休		~			2:25
30	火		○	○	15:50		18:15	2:25	

休養日計画	6日	月間活動予定時間	45:50
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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		○	○	9:00	~	12:00	3:00	9:00
2	火		休			~			
3	水	制服渡し	○	○	13:30	~	16:30	3:00	
4	木		休			~			
5	金		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
6	土		休			~			
7	日		休			~			
8	月	始業式・入学式	休	休		~			5:20
9	火	対面式・部紹介	○	○	16:40	~	18:20	1:40	
10	水	課題考査	○	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	木		休	休		~			
12	金	部活動編成	○	○	16:40	~	18:20	1:40	
13	土	進研記述模試(3年)	休			~			
14	日		休			~			
15	月	教育相談週間	○	○	16:00	~	18:00	2:00	6:00
16	火	~26日	休			~			
17	水		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
18	木		休			~			
19	金		○	○	16:05	~	18:05	2:00	
20	土		休			~			
21	日		休			~			
22	月		○	○	16:00	~	18:00	2:00	6:00
23	火		休			~			
24	水		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
25	木	遠足・宿泊訓練	休			~			
26	金	宿泊訓練	○	○	16:05	~	18:05	2:00	
27	土		休			~			
28	日		休			~			
29	月	昭和の日	○	○	9:00	~	12:00	3:00	3:00
30	火		休			~			

休養日計画	17日	月間活動予定時間	29:20
-------	-----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

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

休養日計画	14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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

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

休養日計画	14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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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		○	○	11:00	~	14:00	3:00	12:00
2	火		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
3	水		○	○	14:00	~	17:00	3:00	
4	木		休			~			
5	金		休			~			
6	土		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
7	日		休			~			
8	月	始業式・入学式	休			~			9:00
9	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
11	木		休			~			
12	金	部活動編成	○	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	土	進研記述模試(3年)	○	○	8:00	~	11:00	3:00	
14	日		休			~			
15	月		○	○	16:30	~	18:30	2:00	9:00
16	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
17	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
18	木		休			~			
19	金		休			~			
20	土		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
21	日		休			~			
22	月		休			~			7:00
23	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
24	水		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
25	木		休			~			
26	金		休			~			
27	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
28	日		休			~			
29	月	昭和の日	休			~			2:00
30	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	

休養日計画	14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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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		○	○	11:00	~	14:00	3:00	11:30
2	火		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
3	水		○	○	15:50	~	18:20	2:30	
4	木		休			~			
5	金		休			~			
6	土		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
7	日		休			~			
8	月	始業式・入学式	休			~			9:30
9	火		○	○	16:40	~	18:30	1:50	
10	水		○	○	15:40	~	18:30	2:50	
11	木		休			~			
12	金	部活動編成	○	○	16:40	~	18:30	1:50	
13	土	進研記述模試(3年)	○	○	8:00	~	11:00	3:00	
14	日		休			~			
15	月		○	○	15:40	~	18:30	2:50	10:30
16	火		○	○	16:40	~	18:30	1:50	
17	水		○	○	15:40	~	18:30	2:50	
18	木		休			~			
19	金		休			~			
20	土		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
21	日		休			~			
22	月		休			~			7:40
23	火		○	○	16:40	~	18:30	1:50	
24	水		○	○	15:40	~	18:30	2:50	
25	木		休			~			
26	金		休			~			
27	土		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
28	日		休			~			
29	月	昭和の日	休			~			1:50
30	火		○	○	16:40	~	18:30	1:50	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	41:00
-------	-----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

4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		○(自主練)	○	8:30	~	10:30	2:00	10:00
2	火		○(自主練)	○	8:30	~	10:30	2:00	
3	水		○(自主練)	○	8:30	~	10:30	2:00	
4	木		○(自主練)	○	8:30	~	10:30	2:00	
5	金		○(自主練)	○	8:30	~	10:30	2:00	
6	土		休			~			
7	日		休			~			
8	月	始業式・入学式	休			~			8:00
9	火		○(袴)(校内戦)	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	水		○(袴)(校内戦)	○	16:30	~	18:30	2:00	
11	木		○(袴)(校内戦)	○	16:30	~	18:30	2:00	
12	金	部活動編成	○1年生に弓道場案内	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	土	進研記述模試(3年)	休			~			
14	日		休			~			
15	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	~	18:30	2:00	13:00
16	火		○(校内戦)弓具屋さん来校	○	16:30	~	18:30	2:00	
17	水		○(校内戦予備日)	○	16:30	~	18:30	2:00	
18	木		○俣島先生	○学校	16:00	~	18:00	2:00	
19	金		○(校内戦予備日)	○	16:30	~	18:30	2:00	
20	土		○俣島先生	市営弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
21	日		休			~			
22	月		○俣島先生	市営弓道場	16:30	~	18:30	2:00	11:00
23	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
24	水		休			~			
25	木		○俣島先生	○学校	16:00	~	18:00	2:00	
26	金		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
27	土		○俣島先生	市営弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
28	日		休			~			
29	月	昭和の日	休			~			2:00
30	火		○	○	16:30	~	18:30	2:00	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	44:00
-------	----	----------	-------

【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。

・5月6日 城南地区錬成大会(八代市営弓道場)