

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【 野球部】

通常練習の活動場所【

野球場グラウンド

】

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
		高校	中学							
1	月			休			~			12:20
2	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
3	水			○	○	16:15	~	18:30	2:15	
4	木			○	○	16:15	~	18:30	2:15	
5	金			○	○	13:20	~	15:30	2:10	
6	土			開会式			~			
7	日			○	○	8:00	~	12:00	4:00	10:10
8	月			○	○	16:15	~	18:30	2:15	
9	火			1回戦VS水俣			~			
10	水			○	○	16:15	~	18:30	2:15	
11	木			休			~			
12	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
13	土			2回戦VS熊工			~			6:50
14	日			○	○	8:00	~	12:00	4:00	
15	月	海の日	海の日	3回戦			~			
16	火			休			~			
17	水			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
18	木			準々決勝			~			
19	金	終業式	終業式	○	○	13:20	~	15:30	2:10	9:00
20	土			準決勝			~			
21	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
22	月			決勝			~			
23	火			休			~			
24	水			休			~			
25	木			休			~			3:00
26	金			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
27	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
28	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
29	月			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
30	火			休			~			
31	水			休			~			

休養日計画	8日	月間活動予定時間	41:20
-------	----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7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
		高校	中学							
1	月			○	○	16:20	~	18:20	2:00	10:00
2	火			休			~			
3	水			○	○	16:20	~	18:20	2:00	
4	木			○	○	16:20	~	18:20	2:00	
5	金			○	○	13:00	~	15:00	2:00	
6	土			リーグ(上天草高校)	八代高校グラウンド	13:00	~	15:00	2:00	
7	日			休			~			
8	月			○	○	16:20	~	18:20	2:00	11:00
9	火			休			~			
10	水			○	○	16:20	~	18:20	2:00	
11	木			○	○	16:20	~	18:20	2:00	
12	金			○	○	16:20	~	18:20	2:00	
13	土			休			~			
14	日			リーグ(FCアルーラ)	八代高校グラウンド	13:00	~	16:00	3:00	
15	月	海の日	海の日	休			~			8:00
16	火			休			~			
17	水			○	○	13:00	~	15:00	2:00	
18	木			○	○	13:00	~	15:00	2:00	
19	金	終業式	終業式	○	○	13:00	~	15:00	2:00	
20	土			休			~			
21	日			リーグ(真和高校)	八代高校グラウンド	10:00	~	12:00	2:00	
22	月			練習試合(八代工業高校)	八代県南グラウンド	15:00	~	17:00	2:00	18:00
23	火			休			~			
24	水			○	○	13:00	~	15:00	2:00	
25	木			○	○	13:00	~	15:00	2:00	
26	金			○	○	13:00	~	15:00	2:00	
27	土			フェスティバル(山鹿)	山鹿市カルチャースポーツセンター	10:00	~	15:00	5:00	
28	日			フェスティバル(山鹿)	山鹿市カルチャースポーツセンター	10:00	~	15:00	5:00	
29	月			休			~			4:00
30	火			○	○	9:00	~	11:00	2:00	
31	水			○	○	9:00	~	11:00	2:00	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	51:00
-------	----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【陸上競技部】

通常練習の活動場所【 学校 県営 】

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
		高校	中学							
1	月			○	県営八代	16:30	~	18:30	2:00	10:30
2	火			○	○	17:00	~	18:30	1:30	
3	水			○	県営八代	16:30	~	18:30	2:00	
4	木			休			~			
5	金	午前中授業	午前中授業	○	○	14:00	~	16:00	2:00	
6	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
7	日			休			~			
8	月			○	県営八代	16:30	~	18:30	2:00	10:00
9	火			○	○	17:00	~	18:30	1:30	
10	水			○	県営八代	16:30	~	18:30	2:00	
11	木			休			~			
12	金			○	○	17:00	~	18:30	1:30	
13	土	国スポ予選		○	えがお健康スタジアム	8:00	~	11:00	3:00	
14	日	国スポ予選		○	えがお健康スタジアム		~			
15	月	海の日	海の日	休			~			0:00
16	火			○	県営八代	14:00	~	16:00	2:00	
17	水		クラスマッチ	○	県営八代	14:00	~	16:00	2:00	
18	木			休			~			
19	金	終業式	終業式	○	○	13:30	~	15:30	2:00	
20	土			○	○	7:00	~	16:00	9:00	
21	日	大牟田チャレンジ		大牟田チャレンジ	○	7:00	~	16:00	9:00	
22	月			休			~			10:30
23	火			○	県営八代	14:00	~	16:30	2:30	
24	水			○	○	14:00	~	16:30	2:30	
25	木			休			~			
26	金			○	県営八代	14:00	~	16:30	2:30	
27	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
28	日			休			~			
29	月			○	県営八代	8:00	~	10:30	2:30	5:00
30	火			○	○	8:00	~	10:30	2:30	
31	水			休						

休養日計画	9日	月間活動予定時間	60:00
-------	----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【ソフトテニス部(男女)】

通常練習の活動場所【 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
		高校	中学							
1	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	11:00
2	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
3	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
4	木						~			
5	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
6	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
7	日						~			
8	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	11:00
9	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
11	木						~			
12	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
14	日						~			
15	月	海の日	海の日				~			9:00
16	火			○	○	14:30	~	16:30	2:00	
17	水			○	○	14:30	~	16:30	2:00	
18	木						~			
19	金	終業式	終業式	○	○	14:30	~	16:30	2:00	
20	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
21	日						~			
22	月			○	○	14:30	~	16:30	2:00	11:00
23	火			○	○	14:30	~	16:30	2:00	
24	水			○	○	14:30	~	16:30	2:00	
25	木						~			
26	金			○	○	14:30	~	16:30	2:00	
27	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
28	日						~			
29	月			○	○	14:30	~	16:30	2:00	6:00
30	火			○	○	14:30	~	16:30	2:00	
31	水			○	○	14:30	~	16:30	2:00	

休養日計画	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。

7月 計画

別紙4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【 男子テニス部 】

通常練習の活動場所【学校・県南・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
		高校	中学							
1	月				○	16:00	~	18:00	2:00	11:00
2	火			休			~			
3	水				○	16:00	~	18:00	2:00	
4	木				○	16:00	~	18:00	2:00	
5	金				○	17:00	~	19:00	2:00	
6	土				千丁	9:00	~	12:00	3:00	
7	日			休			~			
8	月				○	16:00	~	18:00	2:00	11:00
9	火			休			~			
10	水				○	16:00	~	18:00	2:00	
11	木				○	16:00	~	18:00	2:00	
12	金				○	17:00	~	19:00	2:00	
13	土				千丁	9:00	~	12:00	3:00	
14	日			休			~			
15	月	海の日	海の日		千丁	9:00	~	12:00	3:00	11:00
16	火			休			~			
17	水				○	16:00	~	18:00	2:00	
18	木				○	16:00	~	18:00	2:00	
19	金	終業式	終業式		○	14:00	~	16:00	2:00	
20	土				千丁	9:00	~	11:00	2:00	
21	日			休			~			
22	月				千丁	14:00	~	16:00	2:00	12:00
23	火				千丁	14:00	~	16:00	2:00	
24	水				千丁	14:00	~	16:00	2:00	
25	木				千丁	9:00	~	12:00	3:00	
26	金				千丁	9:00	~	12:00	3:00	
27	土			夏季テニス選手権	県民総合運動公園		~			
28	日			休			~			
29	月				千丁	9:00	~	12:00	3:00	6:00
30	火			休			~			
31	水				千丁	9:00		12:00	3:00	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	51:00
-------	----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【女子テニス部】

通常練習の活動場所【学校・鏡・千丁・県南】

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		○	県南	16:00	～	18:00	2:00	10:00
2	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
3	水		○	県南	16:00	～	18:00	2:00	
4	木		休			～			
5	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
6	土		○	千丁	9:00	～	11:00	2:00	
7	日		休			～			
8	月		○	県南	16:00	～	18:00	2:00	10:00
9	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
10	水		○	県南	16:00	～	18:00	2:00	
11	木		休			～			
12	金		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
13	土		○	千丁	9:00	～	11:00	2:00	
14	日		休			～			
15	月	海の日	休			～			8:00
16	火		○	学校	16:30	～	18:30	2:00	
17	水		○	県南	16:00	～	18:00	2:00	
18	木		休			～			
19	金	終業式	○	県南	14:00	～	16:00	2:00	
20	土		○	千丁	9:00	～	11:00	2:00	
21	日		休			～			
22	月	夏季課外	○	県南	14:00	～	16:00	2:00	10:00
23	火	夏季課外	○	県南	14:00	～	16:00	2:00	
24	水	夏季課外	○	県南	14:00	～	16:00	2:00	
25	木		○	県南	9:00	～	11:00	2:00	
26	金		○	県南	9:00	～	11:00	2:00	
27	土		夏季テニス選手権	県民総合運動公園		～			
28	日		予備日	〃		～			
29	月		休			～			4:00
30	火		○	学校	8:00	～	10:00	2:00	
31	水		○	学校	8:00	～	10:00	2:00	

休養日計画	8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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7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
		高校	中学							
1	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	9:00
2	火			休			~			
3	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
4	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	金			休			~			
6	土			休			~			
7	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
8	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	9:00
9	火			休			~			
10	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	金			休			~			
13	土			休			~			
14	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
15	月	海の日	海の日	休			~			9:00
16	火			○	○	15:20	~	17:20	2:00	
17	水			○	○	15:20	~	17:20	2:00	
18	木			休			~			
19	金	終業式	終業式	○	○	15:20	~	17:20	2:00	
20	土			休			~			
21	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
22	月			休			~			7:30
23	火			休			~			
24	水			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
25	木			○	○	13:20	~	15:50	2:30	
26	金			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
27	土			休			~			
28	日			休			~			
29	月			○	○	8:00	~	11:00	3:00	3:00
30	火			休			~			
31	水			休			~			

休養日計画	15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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7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
		高校	中学							
1	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	9:00
2	火			休			~			
3	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
4	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	金			休			~			
6	土			休			~			
7	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
8	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	9:00
9	火			休			~			
10	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	金			休			~			
13	土			休			~			
14	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
15	月	海の日	海の日	休			~			9:00
16	火			○	○	15:20	~	17:20	2:00	
17	水			○	○	15:20	~	17:20	2:00	
18	木			休			~			
19	金	終業式	終業式	○	○	15:20	~	17:20	2:00	
20	土			休			~			
21	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
22	月			休			~			7:30
23	火			休			~			
24	水			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
25	木			○	○	13:20	~	15:50	2:30	
26	金			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
27	土			休			~			
28	日			休			~			
29	月			○	○	8:00	~	11:00	3:00	3:00
30	火			休			~			
31	水			休						

休養日計画	15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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7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
		高校	中学							
1	月			○	○	16:15	~	18:30	2:15	16:20
2	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
3	水			休			~			
4	木			○	○	16:15	~	18:30	2:15	
5	金			○	○	13:20	~	15:30	2:10	
6	土			競中合同練習・竜北中練習試合	○	8:00	~	16:00	8:00	
7	日			休			~			
8	月			休			~			8:35
9	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
10	水			休			~			
11	木			○	○	16:15	~	18:30	2:15	
12	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
13	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
14	日			休			~			
15	月	海の日		○	○	8:00	~	11:00	3:00	12:30
16	火			○	○	13:20	~	15:30	2:10	
17	水			休			~			
18	木			○	○	13:20	~	15:30	2:10	
19	金	終業式		○	○	13:20	~	15:30	2:10	
20	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
21	日			休			~			
22	月			○	○	15:50	~	18:20	2:30	15:00
23	火			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
24	水			休			~			
25	木			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
26	金			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
27	土			休			~			
28	日			合同練習会予定	○	8:00	~	12:00	4:00	
29	月			○	○	11:00	~	14:00	3:00	9:00
30	火			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
31	水			○	○	8:00	~	11:00	3:00	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	61:25
-------	----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7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
		高校	中学						
1	月					~			1:00
2	火					~			
3	水					~			
4	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~ 17:30	1:00	
5	金					~			
6	土					~			
7	日					~			
8	月					~			1:00
9	火					~			
10	水					~			
11	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~ 17:30	1:00	
12	金					~			
13	土					~			
14	日					~			
15	月	海の日	海の日			~			0:00
16	火					~			
17	水					~			
18	木					~			
19	金	終業式	終業式			~			
20	土					~			
21	日					~			
22	月					~			1:00
23	火					~			
24	水					~			
25	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~ 17:30	1:00	
26	金					~			
27	土					~			
28	日					~			
29	月					~			0:00
30	火					~			
31	水					~			

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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【柔道部】

通常練習の活動場所【校外での練習となります】

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

夏季休業中は別途計画
・打ち込み／筋力トレーニングの実施
(平日朝の予定です)

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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【 高校 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
		高校	中学							
1	月			○	○	16:00	~	18:10	2:10	8:10
2	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
3	水			休	休		~			
4	木			○	○	16:00	~	18:10	2:10	
5	金			○	○	13:30	~	15:40	2:10	
6	土			練習試合	学園大付属		~			
7	日			休	休		~			
8	月			○	○	16:00	~	18:10	2:10	11:40
9	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
10	水			休	休		~			
11	木			○	○	16:00	~	18:10	2:10	
12	金			○	○	16:00	~	18:10	2:10	
13	土			○	○	8:30	~	12:00	3:30	
14	日			休	休		~			
15	月	海の日		練習試合	芦北高校		~			12:10
16	火			○	○	13:30	~	15:40	2:10	
17	水			○	○	13:30	~	15:40	2:10	
18	木			○	○	13:30	~	15:40	2:10	
19	金	終業式		○	○	13:30	~	15:40	2:10	
20	土			休	休		~			
21	日			○	○	8:30	~	12:00	3:30	
22	月			○	○	13:30	~	15:40	2:10	7:50
23	火			○	○	13:30	~	15:40	2:10	
24	水			玉竜旗	福岡総合体育館		~			
25	木			玉竜旗	福岡総合体育館		~			
26	金			休	休		~			
27	土			休	休		~			
28	日			○	○	8:30	~	12:00	3:30	
29	月			○	○	9:00	~	11:00	2:00	6:00
30	火			○	○	9:00	~	11:00	2:00	
31	水			○	○	9:00		11:00	2:00	

休養日計画	7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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7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
		高校	中学							
1	月				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	3:00
2	火			休			~			
3	水				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
4	木			休			~			
5	金				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
6	土			休			~			
7	日			休			~			
8	月				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	3:00
9	火			休			~			
10	水				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
11	木			休			~			
12	金				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
13	土			休			~			
14	日			休			~			
15	月	海の日	海の日	休			~			2:00
16	火			休			~			
17	水				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
18	木			休			~			
19	金	終業式	終業式		トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
20	土			休			~			
21	日			休			~			
22	月	課外			トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	2:00
23	火	課外		休			~			
24	水	課外			トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
25	木	課外		休			~			
26	金			休			~			
27	土			休			~			
28	日			休			~			
29	月				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	2:00
30	火			休			~			
31	水				トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	

休養日計画	19日	月間活動予定時間	12:00
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【卓球(男女)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
		高校	中学							
1	月			休			~			9:00
2	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
3	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
4	木			休			~			
5	金	午前中授業		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
6	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
7	日	英検		休			~			
8	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	11:00
9	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
11	木			休			~			
12	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
14	日	英検		休			~			
15	月	海の日		休			~			8:00
16	火	午前中授業		休			~			
17	水	午前中授業		○	○	13:20	~	15:50	2:30	
18	木	午前中授業		○	○	15:50	~	18:20	2:30	
19	金	終業式		休			~			
20	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
21	日			休			~			
22	月	夏期課外		○	○	13:20	~	15:50	2:30	5:00
23	火	夏期課外		休			~			
24	水	夏期課外		○	○	13:20	~	15:50	2:30	
25	木	インターンシップ		休			~			
26	金	インターンシップ		休			~			
27	土	八代地区人権同和教育研修会		休			~			
28	日			休			~			
29	月			休			~			2:30
30	火			休			~			
31	水			○	○	15:50	~	18:20	2:30	

休養日計画	16日	月間活動予定時間	35:30
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7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
		高校	中学							
1	月			休			~			9:00
2	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
3	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
4	木			休			~			
5	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
6	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
7	日			休			~			
8	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	11:00
9	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
11	木			休			~			
12	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
14	日			休			~			
15	月	海の日		休			~			7:10
16	火			休			~			
17	水			○	○	13:20	~	15:20	2:00	
18	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
19	金	終業式		休			~			
20	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
21	日			休			~			
22	月			○	○	13:20	~	15:20	2:00	7:00
23	火			休			~			
24	水			○	○	13:20	~	15:20	2:00	
25	木			休			~			
26	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00	
27	土			休			~			
28	日			休			~			
29	月			休			~			6:00
30	火			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
31	水			○	○	11:00	~	14:00	3:00	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	40:10
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7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
		高校	中学							
1	月			休			~			9:30
2	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
3	水			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
4	木			休			~			
5	金	午前中授業		○	○	13:20	~	15:50	2:30	
6	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
7	日	第1回英検2次		休			~			
8	月			○	○	15:50	~	18:00	2:10	11:00
9	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
10	水			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
11	木			休			~			
12	金	性教育講演会		○	○	16:40	~	18:30	1:50	
13	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
14	日	第1回英検2次		休			~			
15	月	海の日	海の日	休			~			8:00
16	火	午前中授業		休			~			
17	水	午前中授業		○	○	13:20	~	15:50	2:30	
18	木	午前中授業		○	○	15:50	~	18:20	2:30	
19	金	終業式	終業式	休			~			
20	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
21	日			休			~			
22	月	夏季課外		○	○	13:20	~	15:50	2:30	8:00
23	火	夏季課外		休			~			
24	水	夏季課外		○	○	13:20	~	15:50	2:30	
25	木	インターンシップ		休			~			
26	金	インターンシップ		○	○	14:00	~	17:00	3:00	
27	土	人権同和教育研修会		休			~			
28	日			休			~			
29	月			休			~			6:00
30	火			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
31	水			○	○	11:00	~	14:00	3:00	

休養日計画	14日	月間活動予定時間	42:30
-------	-----	----------	-------

【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。

7月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

7月

活動計画

【 高校弓道部 】

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
		高校	中学							
1	月			○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	11:00
2	火			○		16:30	~	18:30	2:00	
3	水			休			~			
4	木			○俣島先生	○学校	16:00	~	18:00	2:00	
5	金	半日授業		○(昼食後)	○	13:30	~	15:30	2:00	
6	土			○俣島先生	八代市弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
7	日			休			~			
8	月			○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	8:00
9	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	水			休			~			
11	木			○俣島先生	○学校	16:00	~	18:00	2:00	
12	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	土			休			~			
14	日			休			~			
15	月	海の日		○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	11:00
16	火	午前中授業		○(昼食後)	○	13:30	~	15:30	2:00	
17	水	午前中授業		休			~			
18	木	午前中授業		○(昼食後)	○	13:30	~	15:30	2:00	
19	金	終業式		○(昼食後)	○	13:30	~	15:30	2:00	
20	土			○俣島先生	八代市弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
21	日			休			~			
22	月	夏季課外		○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	11:00
23	火	夏季課外		○(昼食後)	○	13:30	~	15:30	2:00	
24	水	夏季課外		休			~			
25	木	1年インターンシップ		○	○	8:30	~	10:30	2:00	
26	金	1年インターンシップ		○	○	8:30	~	10:30	2:00	
27	土	八代地区人権同和教育集会		○俣島先生	八代市弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
28	日			休			~			
29	月			○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	4:00
30	火			○	○	8:30	~	10:30	2:00	
31	水			休			~			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	45:00
-------	-----	----------	-------

【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。