

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	○	7:30	~	10:30	3:00	9:00
2	金			○	○	7:30	~	10:30	3:00	
3	土			○	○	7:30	~	10:30	3:00	
4	日			練習試合(水俣)	○		~			
5	月			休	休	7:30	~	10:30	3:00	12:00
6	火			○	○	7:30	~	10:30	3:00	
7	水			練習試合(熊農)	○		~			
8	木			○	○	7:30	~	10:30	3:00	
9	金			○	○	7:30	~	10:30	3:00	
10	土			練習試合(西高・北高)	○		~			6:00
11	日	学校閉庁日		休	休		~			
12	月			休	休		~			
13	火			休	休		~			
14	水			休	休		~			
15	木			休	休		~			
16	金			○	○	7:30	~	10:30	3:00	
17	土			○	○	7:30	~	10:30	3:00	
18	日			城南大会1回戦VS人吉	川上球場		~			
19	月	夏季課外		○	○	14:00	~	17:00	3:00	6:00
20	火	夏季課外	サマーサポート	城南大会2回戦	県営八代球場		~			
21	水	夏季課外	サマーサポート	城南大会準決勝	県営八代球場		~			
22	木	夏季課外		○	○	14:00	~	17:00	3:00	
23	金			城南大会決勝	県営八代球場		~			
24	土			休	休		~			
25	日			練習試合(南稜)	○		~			
26	月	職員会議		休	休		~			7:00
27	火			休	休		~			
28	水	始業式・実力考査		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
29	木			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
30	金			○	○	7:30	~	10:30	3:00	
31	土			休	休					

休養日計画	10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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	○	9:00	~	11:00	2:00	4:30	
2	金			○	○	8:30	~	11:00	2:30		
3	土			リーグ(vs第二高校2nd)	八代高校グランド		~				
4	日			休			~				
5	月			○	○	8:30	~	11:00	2:30	10:30	
6	火			休			~				
7	水			○	○	9:00	~	11:00	2:00		
8	木			リーグ(vs玉名工業)	八代高校グランド	10:00	~	14:00	4:00		
9	金			リーグ(vs矢部)	八代高校グランド		~				
10	土			リーグ(vsFCアルーラ)	八代高校グランド	10:00	~	12:00	2:00	2:00	
11	日	学校閉庁日		休			~				
12	月			休				~			
13	火			休				~			
14	水			休				~			
15	木			休				~			
16	金			○	○	9:00	~	11:00	2:00	10:30	
17	土			○			~				
18	日			休			~				
19	月	夏季課外		休			~				
20	火	夏季課外	サマーサポート	○	○	14:00	~	16:00	2:00	6:40	
21	水	夏季課外	サマーサポート	○	○	14:00	~	16:00	2:00		
22	木	夏季課外		○	○	14:00	~	16:00	2:00		
23	金			○	○	8:30	~	11:00	2:30		
24	土			○	○	14:00	~	16:00	2:00		
25	日			休			~				
26	月	職員会議		休			~			6:40	
27	火			八代フェスティバル	県営八代グランド		~				
28	水	始業式・実力考査		休			~				
29	木			○	○	16:30	~	18:30	2:00		
30	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40		
31	土			リーグ(vs小川工業)	小川工業高校グランド	10:00		13:00	3:00		

休養日計画	12日	月間活動予定時間	34:10
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8月

活動計画

【 陸上競技部 】

通常練習の活動場所【 学校グラウンド 】

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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	○	8:00	~	11:00	3:00	9:00	
2	金		生徒会リーダー研修会	○	○	8:00	~	11:00	3:00		
3	土			○	県営八代	8:00	~	11:00	3:00		
4	日			休			~				
5	月			○	○	8:00	~	11:00	3:00	6:00	
6	火			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
7	水	天草合宿		○			~				
8	木	天草合宿		○			~				
9	金	天草合宿		○			~				
10	土			休			~				
11	日	学校閉庁日		休			~			6:00	
12	月			休				~			
13	火			休				~			
14	水			休				~			
15	木			休				~			
16	金			○	県営八代	8:00	~	11:00	3:00		
17	土			○	県営八代	8:00	~	11:00	3:00		
18	日			休			~				
19	月	夏季課外		○	○	13:30	~	16:00	2:30	13:30	
20	火	夏季課外	サマーサポート	○	○	13:30	~	16:00	2:30		
21	水	夏季課外	サマーサポート	休			~				
22	木	夏季課外		○	○	13:30	~	16:00	2:30		
23	金			○	県営八代	8:00	~	11:00	3:00		
24	土			○	県営八代	8:00	~	11:00	3:00		
25	日			休			~				
26	月	職員会議		○	○	8:00	~	11:00	3:00	9:30	
27	火			休			~				
28	水	始業式・実力考査		○	県営八代	16:30	~	18:30	2:00		
29	木		自治会活動	休			~				
30	金			○	県営八代	17:00	~	18:30	1:30		
31	土			○	○	8:00		11:00	3:00		

休養日計画	12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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8月

活動計画

【男女ソフトテニス部】

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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	○	8:30	~	11:30	3:00	6:00	
2	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00		
3	土			★1年生大会	運動公園		~				
4	日			休			~				
5	月			○	○	8:30	~	11:30	3:00	15:00	
6	火			○	○	8:30	~	11:30	3:00		
7	水			○	○	8:30	~	11:30	3:00		
8	木			休			~				
9	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00		
10	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	6:00	
11	日	学校閉庁日		休			~				
12	月			休				~			
13	火			休				~			
14	水			休				~			
15	木			休				~			
16	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00	15:00	
17	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00		
18	日			休			~				
19	月	夏季課外		○	○	8:30	~	11:30	3:00		
20	火	夏季課外	サマーサポート	休			~			6:00	
21	水	夏季課外	サマーサポート	○	○	8:30	~	11:30	3:00		
22	木	夏季課外		○	○	8:30	~	11:30	3:00		
23	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00		
24	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00		
25	日			★全九州新人八代会	運動公園		~				
26	月	職員会議		休			~				
27	火			休			~				
28	水	始業式・実力考査		休			~				
29	木			休			~				
30	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00	6:00	
31	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00		

休養日計画	13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。

【硬式テニス部】

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	
		高校	中学								
1	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	男女合同	学校ソフトテニスコート	10:00	～	12:00	2:00	8:00	
2	金			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		
3	土			男女合同	学校(1面)	8:00	～	11:00	3:00		
4	日			休			～				
5	月			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00	9:00	
6	火	永田10時から不在		男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		
7	水			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		
8	木			夏季テニス選手権大会 シングルス	えがスタor植木		～				
9	金			シングルス残り			～				
10	土			予備日(休?)			～			6:00	
11	日	学校閉庁日		休			～				
12	月			休				～			
13	火			休				～			
14	水			休				～			
15	木			休				～			
16	金					男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00
17	土			男女合同	学校(1面)	8:00	～	11:00	3:00	12:00	
18	日			休			～				
19	月	夏季課外		男女合同	千丁	15:00	～	17:00	2:00		
20	火	夏季課外	サマーサポート	男女合同	学校(1面)	14:00	～	16:00	2:00		
21	水	夏季課外	サマーサポート	休			～				
22	木	夏季課外		男女合同	学校ソフトテニスコート(3面?)	14:00	～	17:00	3:00		
23	金			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00	13:00	
24	土	GTEC(午前・2年)		男女合同	県南	15:00	～	17:00	2:00		
25	日			休			～				
26	月	職員会議		男女合同	学校(1面)	8:00	～	11:00	3:00		
27	火			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00	13:00	
28	水	始業式・課題考査		休			～				
29	木	課題・実力考査		男女合同	学校ソフトテニスコート(3面?)	17:00	～	19:00	2:00		
30	金	平常授業		男女合同	学校(1面)	17:00	～	19:00	2:00		
31	土			男女合同	鏡	8:00	～	11:00	3:00		

休養日計画	10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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8月

活動計画

【硬式テニス部】

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	
		高校	中学								
1	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	男女合同	学校ソフトテニスコート	8:00	～	11:00	3:00	12:00	
2	金			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		
3	土			合同練習	白百合高校	9:00	～	12:00	3:00		
4	日			合同練習	エコパーク水俣	9:00	～	12:00	3:00		
5	月			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00	9:00	
6	火	永田10時から不在		男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		
7	水			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		
8	木			夏季テニス選手権大会 シングルス	えがスタor植木		～				
9	金			シングルス残り			～				
10	土			予備日(休?)			～				
11	日	学校閉庁日		休			～			6:00	
12	月			休				～			
13	火			休				～			
14	水			休				～			
15	木			休				～			
16	金			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		11:00
17	土			男女合同	学校(1面)	8:00	～	11:00	3:00		
18	日			休			～				
19	月	夏季課外		男女合同	千丁	15:00	～	17:00	2:00		
20	火	夏季課外	サマーサポート	男女合同	ソフトテニスコート(2面)	14:00	～	16:00	2:00	13:00	
21	水	夏季課外	サマーサポート	休			～				
22	木	夏季課外		男女合同	千丁	15:00	～	17:00	2:00		
23	金			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		
24	土	GTEC(午前・2年)		男女合同	県南	15:00	～	17:00	2:00		
25	日			休			～				
26	月	職員会議		男女合同	ソフトテニスコート(2面)	8:00	～	11:00	3:00	13:00	
27	火			男女合同	千丁	8:00	～	11:00	3:00		
28	水	始業式・課題考査		休			～				
29	木	課題・実力考査		男女合同	学校1面(+草むしり)	17:00	～	19:00	2:00		
30	金	平常授業		男女合同	県南	17:00	～	19:00	2:00		
31	土			男女合同	鏡	8:00	～	11:00	3:00		

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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	
		高校	中学								
1	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	第一体育館	10:00	～	12:00	2:00	8:00	
2	金			○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00		
3	土			休			～				
4	日			○		8:00	～	11:00	3:00		
5	月			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	9:00	
6	火			休			～				
7	水			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00		
8	木			○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00		
9	金			サマーリーグ	氷川体育館		～			6:00	
10	土			サマーリーグ	八代市総合体育館		～				
11	日	学校閉庁日		休			～				
12	月			休				～			
13	火			休				～			
14	水			休				～			
15	木			休				～			
16	金			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	13:00	
17	土			○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00		
18	日			休			～				
19	月	夏季課外		○	第一体育館	13:30	～	16:00	2:30		
20	火	夏季課外	サマーサポート	休			～				
21	水	夏季課外	サマーサポート	○	第一体育館	13:30	～	16:00	2:30	13:00	
22	木	夏季課外		○	第一体育館	16:00	～	18:00	2:00		
23	金			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00		
24	土			休			～				
25	日			○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00	13:00	
26	月	職員会議		○	第一体育館	14:00	～	17:00	3:00		
27	火			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00		
28	水	始業式・実力考査		○	第一体育館	16:00	～	18:00	2:00		
29	木			○	第一体育館	16:00	～	18:00	2:00		
30	金			休			～				
31	土			○	第一体育館	8:00		11:00	3:00		

休養日計画	11日	月間活動予定時間	49:00
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	
		高校	中学								
1	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	第一体育館	10:00	～	12:00	2:00	8:00	
2	金			○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00		
3	土			休			～				
4	日			○		8:00	～	11:00	3:00		
5	月			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	9:00	
6	火			休			～				
7	水			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00		
8	木			○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00		
9	金			サマーリーグ	氷川体育館		～			6:00	
10	土			サマーリーグ	八代市総合体育館		～				
11	日	学校閉庁日		休			～				
12	月			休				～			
13	火			休				～			
14	水			休				～			
15	木			休				～			
16	金			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00	13:00	
17	土			○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00		
18	日			休			～				
19	月	夏季課外		○	第一体育館	13:30	～	16:00	2:30		
20	火	夏季課外	サマーサポート	休			～				
21	水	夏季課外	サマーサポート	○	第一体育館	13:30	～	16:00	2:30	13:00	
22	木	夏季課外		○	第一体育館	16:00	～	18:00	2:00		
23	金			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00		
24	土			休			～				
25	日			○	第一体育館	8:00	～	11:00	3:00	13:00	
26	月	職員会議		○	第一体育館	14:00	～	17:00	3:00		
27	火			○	第一体育館	11:00	～	14:00	3:00		
28	水	始業式・実力考査		○	第一体育館	16:00	～	18:00	2:00		
29	木			○	第一体育館	16:00	～	18:00	2:00		
30	金			休			～				
31	土			○	第一体育館	8:00		11:00	3:00		

休養日計画	11日	月間活動予定時間	49:00
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	
		高校	中学								
1	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	○	8:00	~	11:00	3:00	9:00	
2	金			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
3	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
4	日			休			~				
5	月			○	○	14:00	~	17:00	3:00	18:00	
6	火			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
7	水			休			~				
8	木			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
9	金			○	○	8:00	~	14:00	6:00		
10	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
11	日	学校閉庁日		休			~			6:00	
12	月			休				~			
13	火			休				~			
14	水			休				~			
15	木			休				~			
16	金			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
17	土			休			~				
18	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	8:40	
19	月	夏季課外		休			~				
20	火	夏季課外	サマーサポート	○	○	13:00	~	15:50	2:50		
21	水	夏季課外	サマーサポート	休			~				
22	木	夏季課外		○	○	13:00	~	15:50	2:50		
23	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00		
24	土			休			~				
25	日			休			~				
26	月	職員会議		○	○	11:00	~	14:00	3:00	11:30	
27	火			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
28	水	始業式・実力考査		休			~				
29	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30		
30	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00		
31	土			○	○						

休養日計画	13日	月間活動予定時間	53:10
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	○	8:00	~	11:00	3:00	9:00	
2	金			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
3	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
4	日			休			~				
5	月			○	○	14:00	~	17:00	3:00	15:00	
6	火			練習試合(vs清流)	清流高校		~				
7	水			休			~				
8	木			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
9	金			○	○	8:00	~	14:00	6:00	6:00	
10	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
11	日	学校閉庁日		休			~				
12	月			休				~			
13	火			休				~			
14	水			休				~			
15	木			休				~			
16	金			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
17	土			検討中			~				
18	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	10:30	
19	月	夏季課外		休			~				
20	火	夏季課外	サマーサポート	○	○	13:20	~	15:50	2:30		
21	水	夏季課外	サマーサポート	休			~				
22	木	夏季課外		○	○	13:20	~	15:50	2:30		
23	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00		
24	土	GTEC(2年)		○	○	13:20	~	15:50	2:30		
25	日			休			~			11:30	
26	月	職員会議		○	○	11:00	~	14:00	3:00		
27	火			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
28	水	始業式・実力考査		休			~				
29	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30		
30	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00		
31	土			○	○						

休養日計画	11日	月間活動予定時間	52:00
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	木								0:00
2	金								
3	土								
4	日								
5	月								0:00
6	火								
7	水								
8	木								
9	金								0:00
10	土								
11	日	学校閉庁日(山の日)							
12	月	学校閉庁日(振替休日)							
13	火	学校閉庁日							0:00
14	水	学校閉庁日							
15	木	学校閉庁日							
16	金								
17	土								0:00
18	日								
19	月								
20	火								
21	水								0:00
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								1:00
26	月								
27	火								
28	水								
29	木								1:00
30	金		基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30	1:00	
31	土								

休養日計画	日	月間活動予定時間	1:00
-------	---	----------	------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8月

活動計画

【柔道部】

通常練習の活動場所【校外及び本校】

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
		高校	中学							
1	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	休			~			0:00
2	金			休			~			
3	土			休			~			
4	日			休			~			
5	月			○	道場/トレーニングR	8:30	~	11:00	2:30	10:00
6	火			○	道場/トレーニングR	8:30	~	11:00	2:30	
7	水			休			~			
8	木			○	道場/トレーニングR	8:30	~	11:00	2:30	
9	金			○	道場/トレーニングR	8:30	~	11:00	2:30	
10	土			休			~			0:00
11	日	学校閉庁日		休			~			
12	月			休			~			
13	火			休			~			
14	水			休			~			
15	木			休			~			
16	金			休			~			
17	土			休			~			
18	日			休			~			
19	月	夏季課外		○	道場/トレーニングR	13:30	~	15:30	2:00	8:00
20	火	夏季課外	サマーサポート	○	道場/トレーニングR	13:30	~	15:30	2:00	
21	水	夏季課外	サマーサポート	○	道場/トレーニングR	13:30	~	15:30	2:00	
22	木	夏季課外		○	道場/トレーニングR	13:30	~	15:30	2:00	
23	金			休			~			
24	土			休			~			
25	日			休			~			
26	月	職員会議		休			~			0:00
27	火			休			~			
28	水	始業式・実力考査		休			~			
29	木			休			~			
30	金			休			~			
31	土			休			~			

休養日計画	23日	月間活動予定時間	18:00
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8月

活動計画

【 高校剣道 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
		高校	中学							
1	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	○	8:30	~	11:30	3:00	6:00
2	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
3	土			休	休		~			
4	日	市民体育祭		休	休		~			
5	月			○	○	8:30	~	11:30	3:00	15:00
6	火			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
7	水			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
8	木			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
9	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
10	土			休	休		~			
11	日	学校閉庁日		休	休		~			6:00
12	月			休	休		~			
13	火			休	休		~			
14	水			休	休		~			
15	木			休	休		~			
16	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00	6:00
17	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
18	日	昇段審査		休	休		~			
19	月	夏季課外		○	○	13:45	~	16:45	3:00	20:15
20	火	夏季課外	サマーサポート	○	○	13:45	~	16:45	3:00	
21	水	夏季課外	サマーサポート	○	○	13:45	~	16:45	3:00	
22	木	夏季課外		○	○	13:45	~	16:45	3:00	
23	金			○	○	8:30	~	16:45	8:15	
24	土			休	休		~			
25	日			休	休		~			
26	月	職員会議		○	○	8:30	~	11:30	3:00	13:20
27	火			休	休		~			
28	水	始業式・実力考査		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
29	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
30	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
31	土			○	○	8:30		11:30	3:00	

休養日計画	12日	月間活動予定時間	60:35
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	休			~			0:00
2	金			休			~			
3	土			休			~			
4	日			休			~			
5	月			○	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	2:00
6	火			休			~			
7	水			○	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
8	木			休			~			
9	金			休			~			
10	土			休			~			0:00
11	日	学校閉庁日		休			~			
12	月			休			~			
13	火			休			~			
14	水			休			~			
15	木			休			~			
16	金			休			~			
17	土			休			~			
18	日			休			~			
19	月	夏季課外		○	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	2:00
20	火	夏季課外	サマーサポート	休			~			
21	水	夏季課外	サマーサポート	○	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
22	木	夏季課外		休			~			
23	金			休			~			
24	土			休			~			
25	日			休			~			
26	月	職員会議		○	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	2:00
27	火			休			~			
28	水	始業式・実力考査		○	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
29	木			休			~			
30	金			休			~			
31	土			休			~			

休養日計画	25日	月間活動予定時間	6:00
-------	-----	----------	------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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
1	木		休			~			2:00
2	金		○	○	14:00	~	16:00	2:00	
3	土		休			~			
4	日		休			~			
5	月		○	○	8:00	~	10:00	2:00	8:00
6	火		○	○	11:00	~	13:00	2:00	
7	水		○	○	8:00	~	10:00	2:00	
8	木		休			~			
9	金		○	○	11:00	~	13:00	2:00	
10	土		休			~			
11	日	学校閉庁日(山の日)	休			~			0:00
12	月	学校閉庁日(振替休日)	休			~			
13	火	学校閉庁日	休			~			
14	水	学校閉庁日	休			~			
15	木	学校閉庁日	休			~			
16	金		休			~			
17	土		休			~			
18	日		休			~			
19	月		○	○	14:00	~	16:00	2:00	4:00
20	火		休			~			
21	水		休			~			
22	木		休			~			
23	金		○	○	8:00	~	10:00	2:00	
24	土		休			~			
25	日		休			~			
26	月		○	○	8:00	~	10:00	2:00	4:00
27	火		○	○	14:00	~	16:00	2:00	
28	水		休			~			
29	木		休			~			
30	金		休			~			
31	土		休			~			

休養日計画	22日	月間活動予定時間	18:00
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8月

活動計画

【 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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	第二体育館	8:00	~	11:00	3:00	9:00
2	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00	
3	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
4	日			休			~			
5	月			○	○	8:00	~	11:00	3:00	15:00
6	火			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
7	水			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
8	木			休			~			
9	金			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
10	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	6:00
11	日	学校閉庁日		休			~			
12	月	学校閉庁日		休			~			
13	火	学校閉庁日		休			~			
14	水	学校閉庁日		休			~			
15	木	学校閉庁日		休			~			
16	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00	8:00
17	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
18	日			休			~			
19	月	夏季課外		○	○	15:50	~	18:20	2:30	
20	火	夏季課外	サマーサポート	学年別大会ダブルス	県立総合体育館		~			
21	水	夏季課外	サマーサポート	学年別大会シングルス	県立総合体育館		~			
22	木	夏季課外		(学年別大会)	県立総合体育館		~			
23	金			○		8:00	~	11:00	3:00	11:30
24	土			○		15:50	~	18:20	2:30	
25	日			休			~			
26	月	職員会議		○		8:00	~	11:00	3:00	
27	火			○		14:00	~	17:00	3:00	
28	水	始業式・実力考査		休			~			
29	木			休			~			
30	金			○		16:00	~	18:30	2:30	
31	土			○		11:00		14:00	3:00	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	49:30
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	第2体育館	8:00	~	11:00	3:00	9:00	
2	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00		
3	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
4	日			休			~				
5	月			○	○	8:00	~	11:00	3:00	15:00	
6	火			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
7	水			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
8	木			休			~				
9	金			○	○	11:00	~	14:00	3:00		
10	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	3:00	
11	日	学校閉庁日		休			~				
12	月			休				~			
13	火			休				~			
14	水			休				~			
15	木			休				~			
16	金			○	○	14:00	~	17:00	3:00	8:00	
17	土			休			~				
18	日			休			~				
19	月	夏季課外		○	○	15:50	~	18:20	2:30		
20	火	夏季課外	サマーサポート	学年別ダブルス	益城町総合体育館		~			8:00	
21	水	夏季課外	サマーサポート	学年別シングルス	熊本市総合体育館		~				
22	木	夏季課外		学年別シングルス	熊本市総合体育館		~				
23	金			○	○	8:00	~	11:00	3:00		
24	土	GTEC		○	○	15:50	~	18:20	2:30		
25	日			休			~			7:50	
26	月	職員会議		○	○	8:00	~	11:00	3:00		
27	火			休			~				
28	水	始業式・実力考査		休			~				
29	木			休			~				
30	金			○	○	16:40	~	18:30	1:50	3:00	
31	土			○	○	11:00		14:00			

休養日計画	13日	月間活動予定時間	42:50
-------	-----	----------	-------

【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。

8月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

8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	木	八高ガイダンス	やっ中ガイダンス	○	○	10:00	～	12:30	2:30	4:30
2	金			○	○	8:30	～	10:30	2:00	
3	土	熊大OC		休	休		～			
4	日			休	休		～			
5	月			○俣島先生	八代市弓道場	16:30	～	18:30	2:00	11:00
6	火			○	○	8:30	～	10:30	2:00	
7	水			休	休		～			
8	木			○	○	8:30	～	10:30	2:00	
9	金			○	○	8:30	～	10:30	2:00	
10	土			○俣島先生	八代市弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
11	日	学校閉庁日		休	休		～			5:00
12	月			休	休		～			
13	火			休	休		～			
14	水			休	休		～			
15	木			休	休		～			
16	金			○	○	8:30	～	10:30	2:00	
17	土			○俣島先生	八代市弓道場	14:00	～	17:00	3:00	8:00
18	日			休	休		～			
19	月	夏季課外		○俣島先生	八代市弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
20	火	夏季課外	サマーサポート	○	○	13:30	～	15:30	2:00	
21	水	夏季課外	サマーサポート	休	休		～			
22	木	夏季課外		○	○	13:30	～	15:30	2:00	
23	金			○	○	8:30	～	10:30	2:00	
24	土	2年GTEC		休	休		～			4:00
25	日			休	休		～			
26	月	職員会議		休	休		～			
27	火			休	休		～			
28	水	始業式・実力考査		休	休		～		4:00	
29	木	実力考査		○	○	15:40	～	17:40		2:00
30	金			○	○	15:40	～	17:40		2:00
31	土			練習試合	八代市弓道場		～			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	32:30
-------	-----	----------	-------

【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。