

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9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	日			練習試合(玉龍)	玉龍G		~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		休	休		~			
3	火			○	○	16:00	~	18:00	2:00	11:00
4	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
6	金	準備		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休	休		~			
8	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
9	月	振替休日(9/14)		休	休		~			
10	火	片付け+月曜日課		○	○	16:00	~	18:00	2:00	8:00
11	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
13	金	準備・リハーサル		休	休		~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
15	日			秋の大会			~			
16	月	敬老の日		休			~			
17	火	月曜日課		○	○	16:00	~	18:00	2:00	8:00
18	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
20	金			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
21	土			秋の大会			~			
22	日	秋分の日		秋の大会			~			
23	月	振替休日		休	休		~			
24	火			休	休		~			0:00
25	水			休	休		~			
26	木			休	休		~			
27	金			休	休		~			
28	土			休	休		~			
29	日			休	休		~			
30	月	中間考査		休	休		~			0:00

休養日計画	13日	月間活動予定時間	27:00
-------	-----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9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	日			休			~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		練習	○	8:30	~	11:00	2:30	9:00
3	火			休			~			
4	水			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
6	金	準備		休			~			
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休			~			
8	日			練習	○	8:30	~	11:00	2:30	11:00
9	月	振替休日(9/14)		練習	○	15:00	~	18:00	3:00	
10	火	片付け+月曜日課		休			~			
11	水			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
13	金	準備・リハーサル		練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
14	土	鳳雛祭(文化の部)		練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
15	日			練習試合予定	未定		~			8:00
16	月	敬老の日		休			~			
17	火	月曜日課		休			~			
18	水			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
20	金			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
21	土			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
22	日	秋分の日		練習試合orリーグ順位決定戦			~			3:00
23	月	振替休日		休			~			
24	火			休			~			
25	水			練習	○	16:00	~	17:00	1:00	
26	木			練習	○	16:00	~	17:00	1:00	
27	金			練習	○	16:00	~	17:00	1:00	
28	土			休			~		0:00	
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			

休養日計画	12日	月間活動予定時間	31:00
-------	-----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9月

活動計画

陸上競技 部

通常練習の活動場所【学校 八代総合運動公園】

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	日			休			~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		○	県南	9:00	~	12:00	3:00	9:00
3	火			○	学校	16:30	~	18:30	2:00	
4	水			休			~			
5	木			○	学校	16:30	~	18:30	2:00	
6	金	準備		○	学校	16:30	~	18:30	2:00	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休			~			
8	日			休			~			
9	月	振替休日(9/14)		○	県南	9:00	~	12:00	3:00	7:00
10	火	片付け+月曜日課		○	学校	16:30	~	18:30	2:00	
11	水			休			~			
12	木			○	県南	16:30	~	18:30	2:00	
13	金	準備・リハーサル		新人戦	えがお健康スタジアム		~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		新人戦	えがお健康スタジアム		~			
15	日			新人戦	えがお健康スタジアム		~			
16	月	敬老の日		休			~			12:00
17	火	月曜日課		○	学校	16:30	~	18:30	2:00	
18	水			○	学校	16:30	~	18:30	2:00	
19	木			休			~			
20	金			○	学校	16:30	~	18:30	2:00	
21	土			○	県南	9:00	~	12:00	3:00	
22	日	秋分の日		○	県南	9:00	~	12:00	3:00	
23	月	振替休日		休			~			0:00
24	火			休			~			
25	水			休			~			
26	木			休			~			
27	金			休			~			
28	土			休			~			
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	15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。

【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	日			休			~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		○	○	8:30	~	11:30	3:00	9:00
3	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
4	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
5	木			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
6	金	準備		休			~			
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休			~			
8	日			休			~			
9	月	振替休日(9/14)		○	○	8:30	~	11:30	3:00	9:00
10	火	片付け+月曜日課		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
11	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
12	木			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
13	金	準備・リハーサル		休			~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		休			~			
15	日			休			~			
16	月	敬老の日		○	○	8:30	~	11:30	3:00	11:00
17	火	月曜日課		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
18	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
19	木			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
20	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
21	土			川井満杯	八代市テニスコート		~			
22	日	秋分の日		休			~			
23	月	振替休日		休			~			
24	火			○	○	16:30	~	17:30	1:00	6:00
25	水			○	○	16:30	~	17:30	1:00	
26	木			○	○	16:30	~	17:30	1:00	
27	金			○	○	16:30	~	17:30	1:00	
28	土			○	○	8:30	~	10:30	2:00	
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	11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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9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	日			休			~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		男女合同	千丁(2面)	8:00	~	11:00	3:00	9:30
3	火			男女合同	学校(1面)+草むしり	17:00	~	19:00	2:00	
4	水			男女合同	学校(1面)+草むしり	16:00	~	18:00	2:00	
5	木			休	自主練・学校(1面)	16:00	~	17:00	1:00	
6	金	準備		男女合同	ソフトテニスコート(2面)	17:00	~	18:30	1:30	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休			~			
8	日			休			~			
9	月	振替休日(9/14)		男女合同	千丁(2面)	8:00	~	11:00	3:00	11:00
10	火	片付け+月曜日課		休			~			
11	水			男女合同	学校(1面)+草むしり	16:00	~	18:00	2:00	
12	木			男女合同	学校(1面)+草むしり	16:00	~	18:00	2:00	
13	金	準備・リハーサル		休	自主練・ソフトテニスコート(2面)	17:00	~	18:00	1:00	
14	土	鳳雛祭(文化の部)		休			~			
15	日			男女合同	千丁(2面)	8:00	~	11:00	3:00	
16	月	敬老の日		休			~			7:00
17	火	月曜日課		男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
18	水			休	自主練・学校(1面)	16:00	~	17:00	1:00	
19	木			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
20	金			男女合同	県南	17:00	~	19:00	2:00	
21	土	2、3年生 新連共通テスト模試		休			~			
22	日	秋分の日		中高一貫校大会	宇土運動公園		~			
23	月	振替休日		男女合同	千丁(2面)	8:00	~	10:00	2:00	6:00
24	火			男女合同	県南	17:00	~	18:00	1:00	
25	水			男女合同	県南	16:00	~	17:00	1:00	
26	木			男女合同	県南	16:00	~	17:00	1:00	
27	金			男女合同	県南	17:00	~	18:00	1:00	
28	土			新人戦シングルス	えがスタor植木		~			
29	日			シングルス残り	えがスタor植木		~			
30	月	中間考査		休	自主練・ソフトテニスコート(2面)	13:00	~	14:00	1:00	1:00

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

【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。

【 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	日			県リーグ戦	第一体育館	8:00	~	16:00	8:00	8:00
2	月	振替休日(9/7)		休			~			
3	火			休			~			
4	水			○		15:30	~	17:30	2:00	9:00
5	木			○		15:30	~	17:30	2:00	
6	金	準備		休			~			
7	土	鳳雛祭(体育の部)		○		16:00	~	18:00	2:00	
8	日			○		11:00	~	14:00	3:00	
9	月	振替休日(9/14)		休			~			
10	火	片付け+月曜日課		休			~			10:00
11	水			○		15:30	~	17:30	2:00	
12	木			休			~			
13	金	準備・リハーサル		休			~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		休			~			
15	日			秋季ハヤカワカップ		8:00	~	16:00	8:00	
16	月	敬老の日		休			~			
17	火	月曜日課		休			~			9:00
18	水			○		15:30	~	17:30	2:00	
19	木			○		15:30	~	17:30	2:00	
20	金			○		16:00	~	18:00	2:00	
21	土			○		14:00	~	17:00	3:00	
22	日	秋分の日		休			~			
23	月	振替休日		県リーグ戦	熊本商業高校	8:00	~	12:00	4:00	4:00
24	火			休			~			
25	水			休			~			
26	木			休			~			
27	金			休			~			
28	土			休			~			
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	18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。

【 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	日			県リーグ戦	第一体育館	8:00	~	16:00	8:00	8:00
2	月	振替休日(9/7)		休			~			
3	火			休			~			
4	水			○		15:30	~	17:30	2:00	9:00
5	木			○		15:30	~	17:30	2:00	
6	金	準備		休			~			
7	土	鳳雛祭(体育の部)		○		16:00	~	18:00	2:00	
8	日			○		11:00	~	14:00	3:00	
9	月	振替休日(9/14)		休			~			
10	火	片付け+月曜日課		休			~			10:00
11	水			○		15:30	~	17:30	2:00	
12	木			休			~			
13	金	準備・リハーサル		休			~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		休			~			
15	日			秋季ハヤカワカップ		8:00	~	16:00	8:00	
16	月	敬老の日		休			~			9:00
17	火	月曜日課		休			~			
18	水			○		15:30	~	17:30	2:00	
19	木			○		15:30	~	17:30	2:00	
20	金			○		16:00	~	18:00	2:00	
21	土			○		14:00	~	17:00	3:00	
22	日	秋分の日		休			~			
23	月	振替休日		休			~			0:00
24	火			休			~			
25	水			休			~			
26	木			休			~			
27	金			休			~			
28	土			休			~			
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	19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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9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	日			休			~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		○	○	8:00	~	11:00	3:00	8:20
3	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
4	水			休			~			
5	木			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
6	金	準備		○	○(終了次第2時間程度)	15:00	~	17:00	2:00	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休			~			
8	日			休			~			8:40
9	月	振替休日(9/14)		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
10	火	片付け+月曜日課		○	○	16:50	~	18:30	1:40	
11	水			休			~			
12	木			休			~			
13	金	準備・リハーサル		休			~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		休			~			10:50
15	日			練習試合(予定)	未定	8:00	~	12:00	4:00	
16	月	敬老の日		○	○	8:00	~	12:00	4:00	
17	火	月曜日課		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
18	水			休			~			
19	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
20	金			休			~			0:00
21	土			○	○	14:00	~	16:30	2:30	
22	日	秋分の日		八代大会	Nakagawaふれあいアリーナ		~			
23	月	振替休日		休			~			
24	火			休			~			
25	水			休			~			
26	木			休			~			
27	金			休			~			0:00
28	土			休			~			
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	18日	月間活動予定時間	27:50
-------	-----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9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 】

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	日			休			~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		○	○	8:00	~	11:00	3:00	10:20
3	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
4	水			休			~			
5	木			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
6	金	準備		○	○(終了次第2時間程度)	15:00	~	17:00	2:00	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		○	○(終了次第2時間程度)	15:00	~	17:00	2:00	
8	日			休			~			6:40
9	月	振替休日(9/14)		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
10	火	片付け+月曜日課		○	○	16:50	~	18:30	1:40	
11	水			休			~			
12	木			検討中			~			
13	金	準備・リハーサル		検討中			~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		○	○(終了次第2時間程度)	15:00	~	17:00	2:00	6:50
15	日			練習試合(天草)	○		~			
16	月	敬老の日		練習試合(慶誠)	慶誠高校		~			
17	火	月曜日課		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
18	水			休			~			
19	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
20	金			休			~			0:00
21	土			○	○	14:00	~	16:30	2:30	
22	日	秋分の日		八代協会長旗	○		~			
23	月	振替休日		八代協会長旗	八代白百合or八代		~			
24	火			休			~			
25	水			休			~			
26	木			休			~			0:00
27	金			休			~			
28	土			休			~			
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	13日	月間活動予定時間	23:50
-------	-----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9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	日					~				0:00
2	月	振替休日(9/7)				~				1:00
3	火					~				
4	水					~				
5	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30	1:00	
6	金	準備				~				
7	土	鳳雛祭(体育の部)				~				
8	日					~				
9	月	振替休日(9/14)				~				1:00
10	火	片付け+月曜日課				~				
11	水					~				
12	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30	1:00	
13	金	準備・リハーサル				~				
14	土	鳳雛祭(文化の部)				~				
15	日					~				
16	月	敬老の日				~				1:00
17	火	月曜日課				~				
18	水					~				
19	木					~				
20	金			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30	1:00	
21	土					~				
22	日	秋分の日				~				
23	月	振替休日				~				0:00
24	火					~				
25	水					~				
26	木					~				
27	金					~				
28	土					~				
29	日					~				
30	月	中間考査				~				0:00

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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9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	日					~			0:00
2	月	振替休日(9/7)				~			0:00
3	火					~			
4	水					~			
5	木					~			
6	金	準備				~			
7	土	鳳雛祭(体育の部)				~			
8	日					~			0:00
9	月	振替休日(9/14)				~			
10	火	片付け+月曜日課				~			
11	水					~			
12	木					~			
13	金	準備・リハーサル				~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)				~			0:00
15	日					~			
16	月	敬老の日				~			
17	火	月曜日課				~			
18	水					~			
19	木					~			
20	金					~			0:00
21	土					~			
22	日	秋分の日				~			
23	月	振替休日				~			
24	火					~			
25	水					~			
26	木					~			0:00
27	金					~			
28	土					~			
29	日					~			
30	月	中間考査				~			0:00

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。

【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	日			休	休		~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		休	休		~			
3	火			○	○	16:45	~	18:00	1:15	12:45
4	水			○	○	15:45	~	18:00	2:15	
5	木			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
6	金	準備		○	○	15:45	~	18:00	2:15	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		○	○	15:45	~	18:00	2:15	
8	日			○	○	8:30	~	12:00	3:30	
9	月	振替休日(9/14)		休	休		~			
10	火	片付け+月曜日課		○	○	15:45	~	18:00	2:15	7:15
11	水			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
12	木			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
13	金	準備・リハーサル		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
14	土	鳳雛祭(文化の部)		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
15	日			休	休		~			
16	月	敬老の日		休	休		~			
17	火	月曜日課		○	○	15:45	~	18:00	2:15	4:45
18	水			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
19	木			休	休		~			
20	金			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
21	土			東剣旗	八代東陽スポーツセンター		~			
22	日	秋分の日		八代スポーツ大会			~			
23	月	振替休日		鶴水杯	マルマエスポーツセンター		~			
24	火			休	休		~			3:45
25	水			○	○	15:45	~	17:00	1:15	
26	木			○	○	15:45	~	17:00	1:15	
27	金			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
28	土			休	休		~			
29	日			熊西招待試合	西高体育館		~			
30	月	中間考査		休	休		~			0:00

休養日計画	9日	月間活動予定時間	28:30
-------	----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9月

活動計画

【 空手道 部】

通常練習の活動場所【 トレーニング室 】

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	日						~			0:00
2	月	振替休日(9/7)					~			2:00
3	火						~			
4	水			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
5	木						~			
6	金	準備		練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
7	土	鳳雛祭(体育の部)					~			
8	日						~			2:00
9	月	振替休日(9/14)					~			
10	火	片付け+月曜日課					~			
11	水			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
12	木						~			
13	金	準備・リハーサル		練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
14	土	鳳雛祭(文化の部)					~			2:00
15	日						~			
16	月	敬老の日					~			
17	火	月曜日課					~			
18	水			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
19	木						~			
20	金			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	0:00
21	土						~			
22	日	秋分の日					~			
23	月	振替休日					~			
24	火						~			
25	水						~			
26	木						~			
27	金						~			0:00
28	土						~			
29	日						~			
30	月	中間考査					~			0:00

休養日計画	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。

【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	日			休			~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		休			~			
3	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	6:00
4	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
5	木			休			~			
6	金	準備		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休			~			
8	日			休			~			
9	月	振替休日(9/14)		休			~			
10	火	片付け+月曜日課		○	○	16:30	~	18:30	2:00	4:00
11	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
12	木			休			~			
13	金	準備・リハーサル		休			~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		休			~			
15	日			休			~			
16	月	敬老の日		休			~			
17	火	月曜日課		○	○	16:30	~	18:30	2:00	4:00
18	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
19	木			休			~			
20	金			休			~			
21	土			休			~			
22	日	秋分の日		休			~			
23	月	振替休日		休			~			0:00
24	火			休			~			
25	水			休			~			
26	木			休			~			
27	金			休			~			
28	土			休			~			
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	23日	月間活動予定時間	14:00
-------	-----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9月

活動計画

【高校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	日			休	休		~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		○	○	11:00	~	14:00	3:00	12:30
3	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
4	水			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
5	木			休	休		~			
6	金	準備		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休	休		~			
8	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	7:30
9	月	振替休日(9/14)		休	休		~			
10	火	片付け+月曜日課		○	○	16:00	~	18:30	2:30	
11	水	火曜日課		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
12	木			休	休		~			
13	金	準備・リハーサル		休	休		~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		休	休		~			7:00
15	日			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
16	月	敬老の日		休	休		~			
17	火	月曜日課		○	○	16:00	~	18:30	2:30	
18	水			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
19	木			休	休		~			
20	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	0:00
21	土	2年模試		休	休		~			
22	日	秋分の日		休	休		~			
23	月	振替休日		休	休		~			
24	火			休	休		~			
25	水			休	休		~			
26	木			休	休		~			
27	金			休	休		~			0:00
28	土			休	休		~			
29	日			休	休		~			
30	月	中間考査		休	休		~			

休養日計画	19日	月間活動予定時間	27:00
-------	-----	----------	-------

【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。

9月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

9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	日			休			~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		○	○	11:00	~	14:00	3:00	12:20
3	火			○	○	16:00	~	18:20	2:20	
4	水			○	○	16:00	~	18:20	2:20	
5	木			休			~			
6	金	準備		○	○	16:40	~	18:20	1:40	
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休			~			
8	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	8:00
9	月	振替休日(9/14)		休			~			
10	火	片付け+月曜日課		○	○	16:40	~	18:20	1:40	
11	水			○	○	16:40	~	18:20	1:40	
12	木			休			~			
13	金	準備・リハーサル		休			~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		○	○	16:40	~	18:20	1:40	6:20
15	日			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
16	月	敬老の日		休			~			
17	火	月曜日課		○	○	16:00	~	18:20	2:20	
18	水			○	○	16:00	~	18:20	2:20	
19	木			休			~			
20	金			○	○	16:40	~	18:20	1:40	0:00
21	土			休			~			
22	日	秋分の日		休			~			
23	月	振替休日		休			~			
24	火			休			~			
25	水			休			~			
26	木			休			~			
27	金			休			~			0:00
28	土			休			~			
29	日			休			~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	18日	月間活動予定時間	26:40
-------	-----	----------	-------

【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。

【 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	日						~			0:00
2	月	振替休日(9/7)		○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	7:40
3	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
4	水			○	○	15:40	~	17:40	2:00	
5	木			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
6	金	準備		休			~			
7	土	鳳雛祭(体育の部)		休			~			
8	日			休			~			
9	月	振替休日(9/14)		○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	7:30
10	火	片付け+月曜日課		○	○	16:40	~	18:30	1:50	
11	水			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
12	木			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
13	金	準備・リハーサル		休			~			
14	土	鳳雛祭(文化の部)		休			~			
15	日			休			~			
16	月	敬老の日		○	○	8:30	~	10:30	2:00	9:50
17	火	月曜日課		○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	
18	水			○	○	15:40	~	17:40	2:00	
19	木			○	○	15:40	~	17:40	2:00	
20	金			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
21	土	進連協マーク(高2)		休			~			
22	日	秋分の日		休			~			
23	月	振替休日		○(選手のみ)俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	17:30	1:00	4:00
24	火			○(選手のみ)俣島先生	○	16:40	~	17:40	1:00	
25	水			休			~			
26	木			○(選手のみ)俣島先生	○	15:40	~	16:40	1:00	
27	金			○打合せ・調整(全員)	○	16:40	~	17:40	1:00	
28	土			新人戦	八代市弓道場		~			
29	日			新人戦	八代市弓道場		~			
30	月	中間考査		休			~			0:00

休養日計画	10日	月間活動予定時間	29:00
-------	-----	----------	-------

【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。