

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10月

活動計画

【野球部】

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	火	中間考査		休			~			10:20
2	水		中間考査	休			~			
3	木			○	○	13:30	~	15:30	2:00	
4	金			○	○	16:40	~	18:00	1:20	
5	土			○	○	8:00	~	11:30	3:30	
6	日			○	○	8:00	~	11:30	3:30	
7	月			休			~		8:20	
8	火			○	○	15:40	~	18:00		2:20
9	水			○	○	15:40	~	18:00		2:20
10	木			○	○	15:40	~	18:00		2:20
11	金			○	○	16:40	~	18:00		1:20
12	土			練習試合(東稜)	○		~			
13	日			休			~		6:00	
14	月	スポーツの日		練習試合(高専八代)	○		~			
15	火			休			~			
16	水			○	○	15:40	~	18:00		2:20
17	木			○	○	15:40	~	18:00		2:20
18	金			○	○	16:40	~	18:00		1:20
19	土			練習試合(八代清流)	○		~		11:50	
20	日			選考会補助	県営八代球場		~			
21	月			○	○	15:40	~	18:00		2:20
22	火			休			~			
23	水			○	○	15:40	~	18:00		2:20
24	木			○	○	15:40	~	18:00		2:20
25	金	生徒総会		○	○	16:40	~	18:00	1:20	7:00
26	土			休			~			
27	日			○	○	8:00	~	11:30	3:30	
28	月			○	○	15:40	~	18:00	2:20	
29	火			休			~			
30	水			○	○	15:40	~	18:00	2:20	
31	木			○	○	15:40	~	18:00	2:20	

休養日計画	8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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10月

活動計画

【サッカー一部】

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	火	中間考査		休			~			12:20
2	水		中間考査	練習	○	13:00	~	14:00	1:00	
3	木			練習	○	14:00	~	16:30	2:30	
4	金			練習	○	16:40	~	18:30	1:50	
5	土			練習試合	第二高校	8:00	~	11:30	3:30	
6	日			練習試合	熊本農業高校	8:00	~	11:30	3:30	
7	月			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	15:50
8	火			休			~			
9	水			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
10	木			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
11	金			練習	○	16:40	~	18:30	1:50	
12	土			練習	○	8:30	~	11:00	2:30	
13	日			サッカー選手権2回戦	球磨工業高校	8:00	~	12:30	4:30	
14	月	スポーツの日		休			~			11:00
15	火			休			~			
16	水			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
17	木			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
18	金			練習	○	16:40	~	18:30	1:50	
19	土			サッカー選手権3回戦	大津町運動公園	8:00	~	12:30	4:30	
20	日			休			~			8:50
21	月			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
22	火			休			~			
23	水			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
24	木			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
25	金	生徒総会		練習	○	16:40	~	18:30	1:50	
26	土			選手権or練習試合	未定		~			
27	日			休			~			7:00
28	月			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
29	火			休			~			
30	水			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	
31	木			練習	○	16:00	~	18:20	2:20	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	55:00
-------	----	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10月

活動計画

【陸上競技部】

通常練習の活動場所【 八代総合運動公園・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
		高校	中学							
1	火	中間考査		休			~			4:40
2	水		中間考査	休			~			
3	木			○	県営八代	14:00	~	17:00	3:00	
4	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
5	土			熊本市記録会	えがお健康スタジアム		~			
6	日			休			~			
7	月			○	県営八代	16:00	~	18:00	2:00	10:50
8	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
9	水			休			~			
10	木			○	県営八代	16:00	~	18:00	2:00	
11	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
12	土			○	○	8:00	~	11:30	3:30	
13	日			休			~			
14	月	スポーツの日		○			~			7:20
15	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
16	水			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
17	木			○			~			
18	金			休			~			
19	土			○	○	8:00	~	11:30	3:30	
20	日			休			~			
21	月			○	県営八代	16:00	~	18:00	2:00	7:30
22	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
23	水			休			~			
24	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
25	金	生徒総会		○	○	16:50	~	18:30	1:40	
26	土	県高校駅伝		県高校駅伝	えがお健康スタジアム		~			
27	日			休			~			
28	月			○	県営八代	16:00	~	18:00	2:00	5:40
29	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
30	水			休						
31	木		職場体験	○	県営八代	16:00	~	18:00	2:00	

休養日計画	10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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休			~			4:00
2	水		中間考査	休			~			
3	木			○	○	13:30	~	15:30	2:00	
4	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
5	土			★九州高等学校新人ソフトテニス大会	運動公園		~			
6	日			★九州高等学校新人ソフトテニス大会	運動公園		~			
7	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	11:00
8	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
9	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	木			休			~			
11	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
12	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
13	日			休			~			
14	月	スポーツの日		休			~			9:00
15	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
16	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
17	木			休			~			
18	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
19	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
20	日			休			~			
21	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	11:00
22	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
23	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
24	木			休			~			
25	金	生徒総会		○	○	16:30	~	18:30	2:00	
26	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
27	日			休			~			
28	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	4:00
29	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
30	水			○	○	16:30	~	18:30		
31	木			休			~			

休養日計画	10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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休	学校(自主練)	12:00	~	13:00	1:00	6:00
2	水		中間考査	休	学校(自主練)	12:00	~	13:00	1:00	
3	木			男女合同	県南	14:00	~	16:00	2:00	
4	金			男女合同	県南	17:00	~	19:00	2:00	
5	土	新人戦(ダブルス)		公式戦	えがスタ?		~			
6	日	ダブルス残り(英検1次)		公式戦or休			~			
7	月			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	9:00
8	火			男女合同	県南	17:00	~	19:00	2:00	
9	水			休	学校(自主練)	16:00	~	17:00	1:00	
10	木			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
11	金			男女合同	県南	17:00	~	19:00	2:00	
12	土	団体戦		公式戦	女子も応援?		~			
13	日	団体戦残り		公式戦or休	えがスタ?		~			
14	月	スポーツの日		男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	11:00
15	火			男女合同	学校	17:00	~	18:30	1:30	
16	水			休			~			
17	木			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
18	金			男女合同	学校	17:00	~	18:30	1:30	
19	土	☆試合予備日、ハイレベル模試(1年)		男女合同	千丁	15:00	~	18:00	3:00	
20	日	☆試合予備日		休			~			
21	月	☆試合予備日		男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	10:00
22	火			男女合同	学校	17:00	~	18:30	1:30	
23	水			休			~			
24	木			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
25	金	生徒総会		男女合同	学校	17:00	~	18:30	1:30	
26	土			男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	
27	日			休			~			
28	月			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	5:30
29	火			男女合同	学校	17:00	~	18:30	1:30	
30	水			休			~			
31	木			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	41:30
-------	----	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休			~			7:30
2	水		中間考査	休			~			
3	木			○	○	13:20	~	15:50	2:30	
4	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
5	土				休			~		
6	日				○		8:00	~	11:00	
7	月			○	総合体育館	17:00	~	19:00	2:00	9:00
8	火			休			~			
9	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	金			休			~			
12	土			○		8:00	~	11:00	3:00	
13	日			休			~			12:00
14	月	スポーツの日		○		11:00	~	14:00	3:00	
15	火			休			~			
16	水			○	総合体育館	16:00	~	18:00	2:00	
17	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
18	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
19	土			休			~			9:00
20	日			○		8:00	~	11:00	3:00	
21	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
22	火			休			~			
23	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
25	金	生徒総会		休			~			8:00
26	土			○		8:00	~	11:00	3:00	
27	日			休			~			
28	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
29	火			○	総合体育館	17:00	~	19:00	2:00	
30	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
31	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	45:30
-------	-----	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休			~			7:30
2	水		中間考査	休			~			
3	木			○	○	13:20	~	15:50	2:30	
4	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
5	土			休			~			
6	日			○		8:00	~	11:00	3:00	
7	月			○	総合体育館	17:00	~	19:00	2:00	17:00
8	火			休			~			
9	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	金			休			~			
12	土			○		8:00	~	11:00	3:00	
13	日			○		8:00	~	16:00	8:00	
14	月	スポーツの日		休			~			9:00
15	火			休			~			
16	水			○	総合体育館	16:00	~	18:00	2:00	
17	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
18	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
19	土			休			~			
20	日			○		8:00	~	11:00	3:00	
21	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	9:00
22	火			休			~			
23	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
25	金	生徒総会		休			~			
26	土			○		8:00	~	11:00	3:00	
27	日			休			~			
28	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	8:00
29	火			○	総合体育館	17:00	~	19:00	2:00	
30	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
31	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	

休養日計画	11日	月間活動予定時間	50:30
-------	-----	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休			~			5:40
2	水		中間考査	休			~			
3	木			○	○	15:50	~	18:30	2:40	
4	金			休			~			
5	土			○		8:00	~	11:00	3:00	
6	日			休			~			
7	月			○	○	15:50	~	18:20	2:30	15:20
8	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
9	水			休			~			
10	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
11	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
12	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
13	日			○	○	8:00	~	12:00	4:00	
14	月	スポーツの日		休			~			8:00
15	火			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
16	水			休			~			
17	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
18	金			休			~			
19	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
20	日			休			~			
21	月			○	○	15:50	~	18:20	2:30	11:20
22	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
23	水			休			~			
24	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
25	金	生徒総会		○	○	16:50	~	18:30	1:40	
26	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
27	日			休			~			
28	月			休			~			4:10
29	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
30	水			休			~			
31	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	

休養日計画	13日	月間活動予定時間	44:30
-------	-----	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休			~			5:30
2	水		中間考査	休			~			
3	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
4	金			休			~			
5	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
6	日			休			~			
7	月			○	○	15:50	~	18:20	2:30	11:20
8	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
9	水			休			~			
10	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
11	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
12	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
13	日			休			~			
14	月	スポーツの日		練習試合予定			~			16:00
15	火			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
16	水			休			~			
17	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
18	金			休			~			
19	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
20	日			練習試合(宮崎第一)	宮崎第一高校	9:00	~	17:00	8:00	
21	月			休			~			5:50
22	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
23	水			休			~			
24	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	
25	金	生徒総会		○	○	16:50	~	18:30	1:40	
26	土			練習試合予定			~			
27	日			休			~			
28	月			休			~			4:10
29	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
30	水			休			~			
31	木			○	○	15:50	~	18:20	2:30	

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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査					~			0:00
2	水		中間考査				~			
3	木						~			
4	金						~			
5	土						~			
6	日						~			
7	月						~		1:00	
8	火						~			
9	水						~			
10	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30		1:00
11	金						~			
12	土						~			
13	日						~		1:00	
14	月	スポーツの日					~			
15	火						~			
16	水						~			
17	木						~			
18	金			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30		1:00
19	土						~		1:00	
20	日						~			
21	月						~			
22	火						~			
23	水						~			
24	木						~			
25	金	生徒総会		基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30	1:00	1:00
26	土						~			
27	日						~			
28	月						~			
29	火						~			
30	水						~			
31	木						~		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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査				~			0:00
2	水		中間考査			~			
3	木					~			
4	金					~			
5	土					~			
6	日			城南大会		~			
7	月					~			0:00
8	火					~			
9	水					~			
10	木					~			
11	金					~			
12	土					~			
13	日					~			
14	月	スポーツの日				~			0:00
15	火					~			
16	水					~			
17	木					~			
18	金					~			
19	土					~			
20	日			県下新人戦		~			
21	月					~			0:00
22	火					~			
23	水					~			
24	木					~			
25	金	生徒総会				~			
26	土					~			
27	日					~			
28	月					~			0:00
29	火					~			
30	水					~			
31	木					~			

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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休	休		~			7:25
2	水		中間考査	休	休		~			
3	木			○	○	13:30	~	15:45	2:15	
4	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
5	土			○	○	8:30	~	12:00	3:30	
6	日			休	休		~			
7	月			○	○	15:50	~	18:00	2:10	10:40
8	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
9	水			休	休		~			
10	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
11	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
12	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
13	日			休	休		~			
14	月	スポーツの日		○	○	8:30	~	12:00	3:30	9:00
15	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
16	水			休	休		~			
17	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
18	金			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
19	土			練習試合	熊本商業		~			
20	日			佐々旗剣道大会	済々黌		~			
21	月			○	○	15:50	~	18:00	2:10	11:10
22	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
23	水			休	休		~			
24	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
25	金	生徒総会		○	○	16:50	~	18:30	1:40	
26	土			○	○	8:30	~	12:00	3:30	
27	日			休	休		~			
28	月			○	○	15:50	~	18:00	2:10	6:00
29	火			○	○	16:50	~	18:30	1:40	
30	水			休	休					
31	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	

休養日計画	9日	月間活動予定時間	44:15
-------	----	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査					~			4:00
2	水		中間考査				~			
3	木						~			
4	金				トレーニング室	16:30	~	17:30	1:00	
5	土			熊本工業練習試合	熊本工業	9:00	~	12:00	3:00	
6	日						~			
7	月				トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	5:00
8	火						~			
9	水				トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
10	木						~			
11	金			芦北高校	芦北体育館	18:30	~	21:30	3:00	
12	土						~			
13	日						~			
14	月	スポーツの日					~			4:00
15	火						~			
16	水				トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
17	木						~			
18	金			芦北高校	芦北体育館	18:30	~	21:30	3:00	
19	土						~			
20	日						~			
21	月				トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	7:00
22	火						~			
23	水				トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
24	木						~			
25	金	生徒総会		新人戦(型)	熊本市立体育館	12:00	~	17:00	5:00	
26	土						~			
27	日			新人戦(組手)	文徳高校		~			
28	月				トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	1:00
29	火						~			
30	水				トレーニング室	17:30	~	18:30		
31	木						~			

休養日計画	日	月間活動予定時間	21:00
-------	---	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10月

活動計画

【卓球部(男女)】

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	火	中間考査		休			~		2:00	
2	水		中間考査	休			~			
3	木			休			~			
4	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
5	土			休			~			
6	日			休			~			
7	月			休			~		6:00	
8	火			○	○	16:30	~	18:30		2:00
9	水			○	○	16:30	~	18:30		2:00
10	木			休			~			
11	金			○	○	16:30	~	18:30		2:00
12	土			休			~			
13	日			休			~			
14	月	スポーツの日		休			~		6:00	
15	火			○	○	16:30	~	18:30		2:00
16	水			○	○	16:30	~	18:30		2:00
17	木			休			~			
18	金			○	○	16:30	~	18:30		2:00
19	土			休			~			
20	日			休			~			
21	月			休			~		6:00	
22	火			○	○	16:30	~	18:30		2:00
23	水			○	○	16:30	~	18:30		2:00
24	木			休			~			
25	金	生徒総会		○	○	16:30	~	18:30		2:00
26	土			休			~			
27	日			休			~			
28	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	4:00
29	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
30	水			○	○	16:30	~	18:30		
31	木			休			~			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	24:00
-------	-----	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査					~			5:00
2	水		中間考査				~			
3	木						~			
4	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
5	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
6	日						~			
7	月						~			9:30
8	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
9	水			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
10	木						~			
11	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
12	土			○	○	14:00	~	17:00	3:00	
13	日			全九州小学生バドミントン選手権			~			9:30
14	月	スポーツの日		全九州小学生バドミントン選手権			~			
15	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
16	水			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
17	木						~			
18	金			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
19	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	6:30
20	日						~			
21	月						~			
22	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
23	水			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
24	木						~			
25	金	生徒総会		○	○	16:30	~	18:30	2:00	7:00
26	土			新人戦団体	大津総合体育館		~			
27	日						~			
28	月			○	○	16:00	~	18:30	2:30	7:00
29	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
30	水			○	○	16:00		18:30	2:30	
31	木						~			

休養日計画	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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休			~			4:50
2	水		中間考査	休			~			
3	木			休			~			
4	金			○	○	16:40	~	18:30	1:50	6:10
5	土			○	○	12:00	~	15:00	3:00	
6	日			休			~			
7	月			休			~			
8	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
9	水			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
10	木			休			~			6:10
11	金			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
12	土			○	○		~			
13	日			大会補助員	トヨオカ地建アリーナ		~			
14	月	スポーツの日		大会補助員	トヨオカ地建アリーナ		~			
15	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	6:10
16	水			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
17	木			休			~			
18	金			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
19	土			○	○		~			
20	日			休			~			
21	月			休			~			6:10
22	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
23	水			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
24	木			休			~			
25	金	生徒総会		○	○	16:40	~	18:30	1:50	
26	土			新人戦団体戦	西原村総合体育館		~			4:20
27	日			〃	〃		~			
28	月			○	○	16:00	~	18:30	2:30	
29	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
30	水			○	○	16:00	~	18:30		4:20
31	木			休			~			

休養日計画	11日	月間活動予定時間	27:40
-------	-----	----------	-------

【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。

10月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

10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	火	中間考査		休			~			6:50
2	水		中間考査	休			~			
3	木			○	○	14:00	~	16:00	2:00	
4	金			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
5	土			○(俣島先生)	八代市弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
6	日						~			
7	月	教育相談週間	~24日まで	○(俣島先生)	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	10:00
8	火			○	○	16:10	~	18:10	2:00	
9	水			休			~			
10	木			○	○	15:40	~	17:40	2:00	
11	金	GAR		○	○	16:10	~	18:10	2:00	
12	土			○	○	8:30	~	10:30	2:00	
13	日			休			~			
14	月	スポーツの日		休			~			9:00
15	火			○	○	16:10	~	18:10	2:00	
16	水	月曜日課		休			~			
17	木			○	○	15:40	~	17:40	2:00	
18	金			○	○	16:10	~	18:10	2:00	
19	土	ハイレベル模試1年		○(俣島先生)	八代市弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
20	日						~			
21	月			○(俣島先生)	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	5:50
22	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
23	水			休			~			
24	木			○	○	15:40	~	17:40	2:00	
25	金	生徒総会・漢検		休			~			
26	土			九州新人大会(運営)	八代市弓道場		~			
27	日			九州新人大会(運営)	八代市弓道場		~			
28	月			○(俣島先生)	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	5:50
29	火			○	○	16:40	~	18:30	1:50	
30	水			休						
31	木			○	○	15:40	~	17:40	2:00	

休養日計画	9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。