

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12月

活動計画

【 野球 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
		高校	中学							
1	日		修学旅行	○			~			0:00
2	月		↓	休	○		~			8:15
3	火	修学旅行	↓	○		17:00	~	18:00	1:00	
4	水	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
6	金	↓		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
7	土	GTEC(1年)		○	○	9:00	~	11:00	2:00	
8	日			休			~			13:15
9	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	火			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
11	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
13	金			休			~			
14	土			○	○	9:00	~	12:00	3:00	13:15
15	日			○	○	9:00	~	12:00	3:00	
16	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
17	火	午前中授業(成績)		休			~			
18	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:45	~	18:00	1:15	11:00
21	土			○	○	9:00	~	12:00	3:00	
22	日			○	○	9:00	~	12:00	3:00	
23	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	火	終業式		休			~			
25	水	冬季課外		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
26	木	↓		○	○	8:30	~	11:30	3:00	0:00
27	金	↓		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
28	土	↓		休			~			
29	日			休			~			
30	月			休			~			
31	火			休			~			

休養日計画	9日	月間活動予定時間	45:45
-------	----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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
		高校	中学							
1	日		修学旅行	休			~			0:00
2	月		↓	○	○	16:00	~	18:00	2:00	7:15
3	火	修学旅行	↓	休			~			
4	水	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
6	金	↓		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
7	土	GTEC(1年)		休			~			
8	日			練習試合(小川工業)	小川工業高校グラウンド		~			7:15
9	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	火			休			~			
11	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
13	金			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
14	土			練習試合(水俣高校)	○		~			9:45
15	日			休			~			
16	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
17	火	午前中授業(成績)		休			~			
18	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:45	~	18:00	1:15	12:00
21	土			○	○	8:30	~	11:00	2:30	
22	日			休			~			
23	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	火	終業式		休			~			
25	水	冬季課外		練習or遠征	○	8:30	~	11:00	2:30	
26	木	↓		遠征	○	8:30	~	11:00	2:30	
27	金	↓		練習or遠征	○	8:30	~	11:00	2:30	0:00
28	土	↓		○	○	8:30	~	11:00	2:30	
29	日			休			~			
30	月			休			~			
31	火			休			~			

休養日計画	11日	月間活動予定時間	36:15
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙4

令和6年度(2024年度)

12月

活動計画

【高校 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	日		修学旅行	休			~			0:00
2	月		↓	○	○	15:45	~	18:00	2:15	7:00
3	火	修学旅行	↓	○	○	16:45	~	18:00	1:15	
4	水	↓		休			~			
5	木	↓		○	○	15:45	~	18:00	2:15	
6	金	↓		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
7	土	GTEC(1年)		休			~			
8	日			休			~			
9	月			○	○	15:45	~	18:00	2:15	10:30
10	火			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
11	水		クラスマッチ	休			~			
12	木			○	○	15:45	~	18:00	2:15	
13	金			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
14	土			○	○	8:00	~	11:30	3:30	
15	日			休			~			
16	月			○	○	15:45	~	18:00	2:15	11:45
17	火		午前中授業(成績)	○	○	13:30	~	16:00	2:30	
18	水			休			~			
19	木		自治会活動	○	○	15:45	~	18:00	2:15	
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
21	土			○	○	8:00	~	11:30	3:30	
22	日			休			~			
23	月		水曜日課	○	○	15:45	~	18:00	2:15	16:15
24	火		終業式	休			~			
25	水	冬季課外		○	○	8:30	~	12:00	3:30	
26	木	↓		○	○	8:30	~	12:00	3:30	
27	金	↓		○	○	8:30	~	12:00	3:30	
28	土	↓		○	○	8:30	~	12:00	3:30	
29	日			休			~			
30	月			休			~			0:00
31	火			休			~			

休養日計画	12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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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	日		修学旅行	休			~			0:00
2	月			○(1年生のみ)	○	16:00	~	18:00	2:00	7:00
3	火	修学旅行		○(1年生のみ)	○	16:30	~	18:00	1:30	
4	水			○(1年生のみ)	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木			休			~			
6	金			○(1年生のみ)	○	16:30	~	18:00	1:30	
7	土	GTEC(1年)		休			~			
8	日			休			~			10:00
9	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	火			○	○	16:30	~	18:00	1:30	
11	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木	午前中授業(成績)		休			~			
13	金			○	○	16:30	~	18:00	1:30	
14	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	10:00
15	日			休			~			
16	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
17	火			○	○	16:30	~	18:00	1:30	
18	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			休			~			
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:30	~	18:00	1:30	13:30
21	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
22	日			休			~			
23	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	火	終業式		○	○	13:30	~	16:00	2:30	
25	水	冬季課外		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
26	木			休			~			0:00
27	金			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
28	土			○	○	8:30	~	11:30	3:00	
29	日			休			~			
30	月			休			~			
31	火			休			~			

休養日計画	12日	月間活動予定時間	40:30
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12月

活動計画

【硬式テニス部】

通常練習の活動場所【学校・県南・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
		高校	中学							
1	日		修学旅行			~				0:00
2	月			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	10:15
3	火	修学旅行	↓	大掃除(1)	学校	16:45	~	18:00	1:15	
4	水			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
5	木			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
6	金			休			~			
7	土	GTEC(1年)		休			~			
8	日			男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	
9	月			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	10:15
10	火			休			~			
11	水			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
12	木	午前中授業(成績)		男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
13	金			男女合同	学校(冬)	16:45	~	18:00	1:15	
14	土			男女合同	千丁	13:00	~	16:00	3:00	
15	日			休			~			
16	月			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	11:30
17	火			休	自主練		~			
18	水			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
20	金	校内ダンス発表会		男女合同	県南	17:00	~	18:30	1:30	
21	土			冬季ダブルス			~			
22	日			第一、御船練習試合	城南総合スポーツセンター	9:00	~	13:00	4:00	
23	月			ランチミーティング、大掃除	学校(コートと部室)	16:45	~	18:00	1:15	15:45
24	火	終業式		休			~			
25	水	冬季課外		中高一貫高校交流大会	宇土市運動公園	8:30	~	13:00	4:30	
26	木			男女合同	水俣エコパーク	9:00	~	16:00	7:00	
27	金			男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	
28	土			休			~			
29	日			休			~			
30	月			休			~			0:00
31	火			休			~			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	47:45
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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	日		修学旅行	○	○	8:00	~	11:00	3:00	3:00
2	月		↓	○	○	16:00	~	18:00	2:00	14:00
3	火	修学旅行	↓	休			~			
4	水	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
6	金	↓		休			~			
7	土	GTEC(1年)		休			~			
8	日			城南大会	鏡体育館	8:00	~	16:00	8:00	22:00
9	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	火			休			~			
11	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木	午前中授業(成績)		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
13	金			休			~			
14	土			城南大会	八代工業高校	8:00	~	16:00	8:00	6:00
15	日			城南大会	○	8:00	~	16:00	8:00	
16	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
17	火			休			~			
18	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
20	金	校内ダンス発表会		休			~			8:00
21	土			休			~			
22	日			休			~			
23	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	火	終業式		休			~			
25	水	冬季課外		休			~			
26	木	↓		○	○	11:00	~	14:00	3:00	0:00
27	金	↓		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
28	土	↓		休			~			
29	日			休			~			
30	月			休			~			
31	火			休			~			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	53:00
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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	日		修学旅行	○	○	8:00	~	11:00	3:00	3:00
2	月		↓	○	○	16:00	~	18:00	2:00	
3	火	修学旅行	↓	休			~			
4	水	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
6	金	↓		休			~			
7	土	GTEC(1年)		休			~			
8	日			城南大会	鏡体育館	8:00	~	16:00	8:00	22:00
9	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	火			休			~			
11	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木	午前中授業(成績)		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
13	金			休			~			
14	土			城南大会	八代工業高校	8:00	~	16:00	8:00	
15	日			城南大会	○	8:00	~	16:00	8:00	
16	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	6:00
17	火			休			~			
18	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
20	金	校内ダンス発表会		休			~			
21	土			休			~			
22	日			休			~			
23	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	8:00
24	火	終業式		休			~			
25	水	冬季課外		休			~			
26	木	↓		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
27	金	↓		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
28	土	↓		休			~			
29	日			休			~			
30	月			休			~			0:00
31	火			休			~			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	53:00
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 5

令和6年度(2024年度)

12月

活動報告

【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		修学旅行	休		~		0:00	9:40
2	月		↓	○		15:50	~ 18:00	2:10	
3	火	修学旅行	↓	○		16:50	~ 18:00	1:10	
4	水	↓		休		~		0:00	
5	木	↓		○		15:50	~ 18:00	2:10	
6	金	↓		○		16:50	~ 18:00	1:10	
7	土	GTEC(1年)		○		11:00	~ 14:00	3:00	
8	日			休		~		0:00	8:30
9	月			休		~		0:00	
10	火			○		16:50	~ 18:00	1:10	
11	水			休		~		0:00	
12	木			○		15:50	~ 18:00	2:10	
13	金			○		16:50	~ 18:00	1:10	
14	土			○		8:00	~ 12:00	4:00	
15	日			休		~		0:00	8:00
16	月			○		15:50	~ 18:00	2:10	
17	火			○		13:30	~ 16:00	2:30	
18	水			休		~		0:00	
19	木			○		15:50	~ 18:00	2:10	
20	金	校内ダンス発表会		○		16:50	~ 18:00	1:10	
21	土			休		~		0:00	
22	日			八代強化大会	Nakagawaふれ愛アリーナ	~			11:30
23	月			休		~		0:00	
24	火		終業式	○		12:30	~ 15:00	2:30	
25	水	冬季課外		○		8:00	~ 11:00	3:00	
26	木	↓		休		~			
27	金	↓		○		11:00	~ 14:00	3:00	
28	土	↓		○		8:00	~ 11:00	3:00	
29	日			休		~		0:00	0:00
30	月			休		~		0:00	
31	火			休		~		0:00	

休養日計画	13日	月間活動予定時間	37:40
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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	日		修学旅行	休		~			0:00
2	月		↓	○	○	15:50	~ 18:00	2:10	9:40
3	火	修学旅行	↓	○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
4	水	↓		休		0:00	~ 0:00	0:00	
5	木	↓		○	○	15:50	~ 18:00	2:10	
6	金	↓		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
7	土	GTEC(1年)		○		11:00	~ 14:00	3:00	
8	日			休		~			7:30
9	月			休		0:00	~ 0:00	0:00	
10	火			○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
11	水			休		0:00	~ 0:00	0:00	
12	木	午前中授業(成績)		○	○	15:50	~ 18:00	2:10	
13	金			○	○	16:50	~ 18:00	1:10	
14	土			○	○	8:00	~ 11:00	3:00	8:00
15	日			休		~			
16	月			○	○	15:50	~ 18:00	2:10	
17	火			○	○	13:30	~ 16:00	2:30	
18	水			休		~			
19	木			○	○	15:50	~ 18:00	2:10	
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:50	~ 18:00	1:10	3:00
21	土			調整中		~			
22	日			休		~			
23	月			○	○	~			
24	火	終業式		調整中		~			0:00
25	水	冬季課外		島原大会	島原市内体育館	~			
26	木	↓		島原大会	島原市内体育館	~			
27	金	↓		休		~			
28	土	↓		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
29	日			休		~			
30	月			休		~			
31	火			休		~			

休養日計画	12日	月間活動予定時間	28:10
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 5

令和6年度(2024年度)

12月

活動報告

【 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		修学旅行			~		0:00	0:00	
2	月		↓			~		0:00		
3	火	修学旅行	↓			~		0:00		
4	水	↓				~		0:00		
5	木	↓				~		0:00		
6	金	↓				~		0:00		
7	土	GTEC(1年)				~		0:00		
8	日					~		0:00	1:00	
9	月					~		0:00		
10	火					~		0:00		
11	水			基礎体力作り	トレーニングルーム	1	~	1		1:00
12	木	午前中授業(成績)					~			0:00
13	金						~			0:00
14	土						~			0:00
15	日						~		0:00	
16	月						~		0:00	1:00
17	火						~		0:00	
18	水						~		0:00	
19	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	1	~	1	1:00	
20	金	校内ダンス発表会					~		0:00	
21	土						~		0:00	
22	日						~		0:00	
23	月			基礎体力作り	トレーニングルーム	1	~	1	1:00	1:00
24	火	終業式					~		0:00	
25	水	冬季課外					~		0:00	
26	木	↓					~		0:00	
27	金	↓					~		0:00	
28	土	↓					~		0:00	
29	日						~		0:00	
30	月						~		0:00	0:00
31	火						~		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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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		修学旅行			~			0:00
2	月		↓			~			0:00
3	火	修学旅行	↓			~			
4	水	↓				~			
5	木	↓				~			
6	金	↓				~			
7	土	GTEC(1年)				~			
8	日					~			0:00
9	月					~			
10	火					~			
11	水					~			
12	木					~			
13	金					~			
14	土					~			0:00
15	日					~			
16	月					~			
17	火	午前中授業(成績)				~			
18	水					~			
19	木					~			
20	金	校内ダンス発表会				~			0:00
21	土					~			
22	日					~			
23	月					~			
24	火	終業式				~			
25	水	冬季課外				~			
26	木					~			0:00
27	金					~			
28	土	↓				~			
29	日					~			
30	月					~			
31	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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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	日		修学旅行	大麻旗	佐賀		~			0:00
2	月		↓	○	○	15:45	~	18:00	2:15	10:30
3	火	修学旅行	↓	○	○	16:45	~	18:00	1:15	
4	水			○	○	15:45	~	18:00	2:15	
5	木			休	休		~			
6	金			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
7	土	GTEC(1年)		休	休		~			
8	日			○	○	8:30	~	12:00	3:30	10:30
9	月			○	○	15:45	~	18:00	2:15	
10	火	鍵当番		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
11	水			休	休		~			
12	木	午前中授業(成績)		○	○	15:45	~	18:00	2:15	
13	金			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
14	土			○	○	8:30	~	12:00	3:30	7:00
15	日			休	休		~			
16	月			○	○	15:45	~	18:00	2:15	
17	火			○	○	16:45	~	18:00	1:15	
18	水			休	休		~			
19	木			○	○	15:45	~	18:00	2:15	
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:45	~	18:00	1:15	9:15
21	土			青龍旗錬成会	益城町総合体育館		~			
22	日			青龍旗大会	益城町総合体育館		~			
23	月			○	○	15:45	~	18:00	2:15	9:15
24	火	終業式		休	休		~			
25	水	冬季課外		○	○	8:30	~	12:00	3:30	
26	木			○	○	8:30	~	12:00	3:30	
27	金			大牟田錬成会	大牟田アリーナ		~			
28	土			大牟田大会	大牟田アリーナ		~			
29	日			休	休		~			0:00
30	月			休	休		~			
31	火			休	休		~			

休養日計画	9日	月間活動予定時間	37:15
-------	----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12月

活動計画

【 空手道 部】

通常練習の活動場所【 トレーニング 】

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		修学旅行			~				0:00
2	月		↓			~				0:00
3	火	修学旅行	↓			~				
4	水	↓				~				
5	木	↓				~				
6	金	↓				~				
7	土	GTEC(1年)				~				
8	日					~				
9	月			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	3:00
10	火						~			
11	水			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
12	木	午前中授業(成績)					~			
13	金			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
14	土					~				
15	日					~				
16	月			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	3:00
17	火						~			
18	水			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
19	木						~			
20	金	校内ダンス発表会		練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
21	土					~				
22	日					~				
23	月			練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	2:00
24	火	終業式					~			
25	水	冬季課外		練習	トレーニング室	17:30	~	18:30	1:00	
26	木	↓					~			
27	金	↓					~			
28	土	↓					~			
29	日					~				
30	月					~				0:00
31	火					~				

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

【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。

12月 計画

別紙4

令和6年度(2024年度)

12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	日		修学旅行	休			~			0:00
2	月		↓	休			~			0:00
3	火	修学旅行	↓	休			~			
4	水	↓		休			~			
5	木	↓		休			~			
6	金	↓		休			~			
7	土	GTEC(1年)		休			~			
8	日			休			~			6:00
9	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
10	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
11	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
12	木	午前中授業(成績)		休			~			
13	金			休			~			
14	土			休			~			6:00
15	日			休			~			
16	月			休			~			
17	火			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
18	水			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
19	木			休			~			
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:30	~	18:30	2:00	2:00
21	土			休			~			
22	日			休			~			
23	月			○	○	16:30	~	18:30	2:00	
24	火	終業式		休			~			
25	水	冬季課外		休			~			
26	木	↓		休			~			2:00
27	金	↓		休			~			
28	土	↓		休			~			
29	日			休			~			
30	月			休			~			0:00
31	火			休			~			

休養日計画	24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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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	日		修学旅行				~			0:00
2	月		↓				~			8:00
3	火	修学旅行	↓	○	○	16:30	~	18:00	1:30	
4	水	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木	↓		休			~			
6	金	↓		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
7	土	GTEC(1年)		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
8	日			休			~			10:00
9	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	火			○	○	16:30	~	18:00	1:30	
11	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木	午前中授業(成績)		休			~			
13	金			○	○	16:30	~	18:00	1:30	
14	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	6:00
15	日			休			~			
16	月			休			~			
17	火			○	○	13:00	~	15:30	2:30	
18	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			休			~			
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:30	~	18:00	1:30	11:00
21	土			休			~			
22	日			○	練習試合(団体)		~			
23	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	火	終業式		×	×		~			
25	水	冬季課外		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
26	木	↓		○	○	8:00	~	11:00	3:00	11:00
27	金	↓		休			~			
28	土	↓		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
29	日			休			~			
30	月			休			~			0:00
31	火			休			~			

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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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		修学旅行	休			~			0:00
2	月		↓	休			~			7:40
3	火	修学旅行	↓	○	○	16:40	~	18:00	1:20	
4	水	↓		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
5	木	↓		休			~			
6	金	↓		○	○	16:40	~	18:00	1:20	
7	土	GTEC(1年)		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
8	日			休			~			6:40
9	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
10	火			○	○	16:40	~	18:00	1:20	
11	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
12	木	午前中授業(成績)		休			~			
13	金			○	○	16:40	~	18:00	1:20	
14	土			○	○		~			4:40
15	日			休			~			
16	月			休			~			
17	火			○	○	16:40	~	18:00	1:20	
18	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
19	木			休			~			
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:40	~	18:00	1:20	11:00
21	土			休			~			
22	日			練習試合	尚綱高校		~			
23	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	火	終業式		休			~			
25	水	冬季課外		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
26	木	↓		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
27	金	↓		休			~			0:00
28	土	↓		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
29	日			休			~			
30	月			休			~			
31	火			休			~			

休養日計画	14日	月間活動予定時間	30:00
-------	-----	----------	-------

【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。

12月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

12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	日		修学旅行	休			~			0:00
2	月			(1年のみ) 俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	9:40
3	火	修学旅行		1年のみ	○	16:40	~	18:00	1:20	
4	水			休			~			
5	木			1年のみ	○	15:40	~	17:40	2:00	
6	金			1年のみ	○	16:40	~	18:00	1:20	
7	土	GTEC(1年)		○俣島先生	八代市弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
8	日			(熊本審査)			~			
9	月			○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	9:40
10	火			○	○	16:40	~	18:00	1:20	
11	水			休			~			
12	木			○	○	15:40	~	17:40	2:00	
13	金			○	○	16:40	~	18:00	1:20	
14	土			○俣島先生	八代市弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
15	日			休			~			
16	月			○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	10:20
17	火	午前中授業(成績)		○	○	14:00	~	16:00	2:00	
18	水			休			~			
19	木			○	○	15:40	~	17:40	2:00	
20	金	校内ダンス発表会		○	○	16:40	~	18:00	1:20	
21	土			休			~			
22	日			X'mas射会 俣島先生	八代市弓道場	14:00	~	17:00	3:00	
23	月			○俣島先生	八代市弓道場	16:30	~	18:30	2:00	9:00
24	火	終業式		○	○	13:30	~	16:30	3:00	
25	水	冬季課外		休			~			
26	木			○	○	8:30	~	10:30	2:00	
27	金			○弓道場清掃	○	8:30	~	10:30	2:00	
28	土			休	休		~			
29	日			休	休		~			
30	月			休	休		~		0:00	
31	火			休	休		~			

休養日計画	11日	月間活動予定時間	38:40
-------	-----	----------	-------

【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。