

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水						~			3:30
2	木						~			
3	金						~			
4	土						~			
5	日			○	○	9:00	~	12:30	3:30	13:30
6	月	代休(11日)		○	○	9:00	~	12:30	3:30	
7	火	運営委員会・職員会議		○	○	9:00	~	12:30	3:30	
8	水	始業式・課題考査		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
9	木	代休(12日)		○	○	9:00	~	12:30	3:30	
10	金	金曜変則日課		○	○	17:00	~	18:00	1:00	
11	土	中学入試準備		休			~			
12	日	中学入試		休			~			14:00
13	月	成人の日		○	○	9:00	~	12:30	3:30	
14	火	家庭学習(採点)		休			~			
15	水	火曜日課	午前授業	○	○	13:00	~	15:30	2:30	
16	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		○	○	13:00	~	15:30	2:30	
18	土	共通テスト・模試(12年)		休			~			
19	日	共通テスト		○	○	9:00	~	12:30	3:30	15:00
20	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
21	火			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
22	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
23	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	金	長距離走大会		休			~			
25	土	12年模試		○	○	9:00	~	12:30	3:30	
26	日			○	○	9:00	~	12:30	3:30	2:00
27	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
28	火	↑	↑	休			~			
29	水			休			~			
30	木			休			~			
31	金			休			~			

休養日計画	9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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休			~			7:00
2	木			休			~			
3	金			○	○	7:30	~	12:00	4:30	
4	土			○	○	8:30	~	11:00	2:30	
5	日			練習試合(慶誠高校)	慶誠高校G(免許センター横)		~			
6	月	代休(11日)		休			~			6:30
7	火	運営委員会・職員会議		休			~			
8	水	始業式・課題考査		練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
9	木	代休(12日)		練習	○	8:30	~	11:00	2:30	
10	金	金曜変則日課		練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	土	中学入試準備		新人戦1回戦	小川工業高校		~			7:00
12	日	中学入試		新人戦2回戦	県民総合運動公園スポーツ広場		~			
13	月	成人の日		休			~			
14	火	家庭学習(採点)		休			~			
15	水	火曜日課	午前授業	休			~			
16	木			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	7:00
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		練習	○	14:00	~	16:30	2:30	
18	土	共通テスト・模試(12年)		休			~			
19	日	共通テスト		練習	○	8:30	~	11:00	2:30	
20	月			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
21	火			休			~			8:30
22	水			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
23	木			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	金	長距離走大会		練習	○	14:00	~	16:30	2:30	
25	土	12年模試		新人戦3回戦	大津町運動公園球場		~			
26	日			新人戦準決勝	県営八代運動公園		~			2:00
27	月			練習	○	16:00	~	18:00	2:00	
28	火			休			~			
29	水			休			~			
30	木			休			~			
31	金			休			~			

休養日計画	13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。

1月 計画

別紙4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休			~			0:00
2	木			休			~			
3	金			休			~			
4	土			休			~			
5	日			休			~			
6	月	代休(11日)		休			~			7:50
7	火	運営委員会・職員会議		○	○	8:00	~	11:30	3:30	
8	水	始業式・課題考査		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
9	木	代休(12日)		休			~			
10	金	木曜日課		○	○	15:50	~	18:00	2:10	
11	土	中学入試準備		休			~			
12	日	中学入試		休			~			5:10
13	月	成人の日		休			~			
14	火	家庭学習(採点)		休			~			
15	水	火曜日課	午前授業	休			~			
16	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		○	○	13:00	~	16:00	3:00	
18	土	共通テスト・模試(12年)		休			~			11:10
19	日	共通テスト		休			~			
20	月			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
21	火			○	○	16:50	~	18:00	1:10	
22	水			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
23	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
24	金	長距離走大会		休			~			2:10
25	土	12年模試		○		8:00	~	11:30	3:30	
26	日						~			
27	月			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
28	火	↑	↑	休			~			
29	水			休			~			
30	木			休			~			
31	金			休			~			

休養日計画	19日	月間活動予定時間	26:20
-------	-----	----------	-------

【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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休			~			3:00
2	木			休			~			
3	金			休			~			
4	土			休			~			
5	日			○(冬季鍛錬石段登り)	御坂遊歩道	8:30	~	11:30	3:00	
6	月	代休(11日)		休			~			
7	火	運営委員会・職員会議		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
8	水	始業式・課題考査		○	○	16:30	~	18:00	1:30	6:30
9	木	代休(12日)		休			~			
10	金	金⑥①②③④⑤		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	土	中学入試準備		休			~			
12	日	中学入試		休			~			
13	月	成人の日		休			~			
14	火	家庭学習(採点)		休			~			
15	水	火曜日課	午前授業	○	○	16:30	~	18:00	1:30	3:30
16	木			休			~			
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		○	○	14:00	~	16:00	2:00	
18	土	共通テスト・模試(12年)		休			~			
19	日	共通テスト		休			~			
20	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	8:30
21	火			○	○	16:30	~	18:00	1:30	
22	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
23	木			休			~			
24	金	長距離走大会		○	○		~			
25	土	ハイレベル模試		○	○	8:30	~	11:30	3:00	
26	日			休			~			
27	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	2:00
28	火		↑ 考査前 ↑	休			~			
29	水			休			~			
30	木			休			~			
31	金			休			~			

休養日計画	19日	月間活動予定時間	23:30
-------	-----	----------	-------

【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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休			~			2:00
2	木			休			~			
3	金			休			~			
4	土			男女合同	県南	10:00	~	12:00	2:00	
5	日			休			~			
6	月	代休(11日)		男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	12:30
7	火	運営委員会・職員会議		休			~			
8	水	始業式・課題考査		男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
9	木	代休(12日)		男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	
10	金	木曜日課		男女合同	県南	17:00	~	18:30	1:30	
11	土	中学入試準備		自主練	県南	9:00	~	12:00	3:00	
12	日	中学入試		休			~			
13	月	成人の日		男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	12:00
14	火	家庭学習(採点)		男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	
15	水	火曜日課	午前授業	男女合同	県南	17:00	~	18:30	1:30	
16	木			休			~			
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		男女合同	県南	17:00	~	18:30	1:30	
18	土	共通テスト・模試(12年)		休			~			
19	日	共通テスト		男女合同	千丁	9:00	~	12:00	3:00	
20	月			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	9:00
21	火			男女合同	県南	17:00	~	18:30	1:30	
22	水			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
23	木			男女合同	県南	16:00	~	18:00	2:00	
24	金	長距離走大会		ミーティング、ストレッチ	学校	17:00	~	18:30	1:30	
25	土	12年模試		試合			~			
26	日			休			~			
27	月			自主練	学校		~			0:00
28	火		↑ 考査前 ↑	自主練	学校		~			
29	水			自主練	学校		~			
30	木			自主練	学校		~			
31	金			自主練	学校		~			

休養日計画	9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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休			~			6:00
2	木			休			~			
3	金			休			~			
4	土			○	○	11:00	~	14:00	3:00	
5	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
6	月	代休(11日)		休			~			10:00
7	火	運営委員会・職員会議		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
8	水	始業式・課題考査		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
9	木	代休(12日)		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
10	金	木曜日課		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	土	中学入試準備		新人戦	熊本農業高校		~			7:00
12	日	中学入試		新人戦	熊本農業高校		~			
13	月	成人の日		休			~			
14	火	家庭学習(採点)		休			~			
15	水	火曜日課	午前授業	○	八代市総合体育館	16:00	~	18:00	2:00	
16	木			○	八代市総合体育館	16:00	~	18:00	2:00	9:00
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		休			~			
18	土	共通テスト・模試(12年)		休			~			
19	日	共通テスト		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
20	月			休			~			
21	火			○	○	16:00	~	18:00	2:00	2:00
22	水			○	八代市総合体育館	16:00	~	18:00	2:00	
23	木			○	八代市総合体育館	16:00	~	18:00	2:00	
24	金	長距離走大会		休			~			
25	土	12年模試		休			~			
26	日			○	○	8:00	~	11:00	3:00	2:00
27	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
28	火	↑	↑	休			~			
29	水			休			~			
30	木			休			~			
31	金			休			~			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	34:00
-------	-----	----------	-------

【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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休		~			6:00
2	木			休		~			
3	金			休		~			
4	土					11:00	~ 14:00	3:00	
5	日					8:00	~ 11:00	3:00	
6	月	代休(11日)		休		~			18:00
7	火	運営委員会・職員会議				11:00	~ 14:00	3:00	
8	水	始業式・課題考査				16:00	~ 18:00	2:00	
9	木	代休(12日)				8:00	~ 11:00	3:00	
10	金	木曜日課				16:00	~ 18:00	2:00	
11	土	中学入試準備		新人戦		8:00	~ 16:00	8:00	
12	日	中学入試		新人戦		~			
13	月	成人の日		休		~			13:00
14	火	家庭学習(採点)		休		~			
15	水	火曜日課	午前授業			16:00	~ 18:00	2:00	
16	木					16:00	~ 432:00	8:00	
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		休		~			
18	土	共通テスト・模試(12年)		休		~			
19	日	共通テスト				8:00	~ 11:00	3:00	
20	月			休		~			9:00
21	火					16:00	~ 18:00	2:00	
22	水					16:00	~ 18:00	2:00	
23	木					16:00	~ 18:00	2:00	
24	金	長距離走大会		休		~			
25	土	12年模試		休		~			
26	日					8:00	~ 11:00	3:00	
27	月					16:00	~ 18:00	2:00	2:00
28	火	↑	↑	考査前		~			
29	水			休		~			
30	木			休		~			
31	金			休		~			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	456:00
-------	-----	----------	--------

【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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休			~			3:00
2	木			休			~			
3	金			休			~			
4	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
5	日			休			~			
6	月			○	○	8:00	~	11:00	3:00	7:10
7	火	運営委員会・職員会議		休			~			
8	水	始業式・課題考査		休			~			
9	木	代休(12日)		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
10	金			○	○	16:50	~	18:00	1:10	
11	土	中学入試準備		休			~			
12	日	中学入試		休			~			
13	月	成人の日		練習試合(予定)		8:00	~	13:00	5:00	12:10
14	火	家庭学習(採点)		○	○	13:00	~	15:30	2:30	
15	水	火曜日課	午前授業	休			~			
16	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		○	○	13:00	~	15:30	2:30	
18	土	共通テスト・模試(12年)		県下大会			~			
19	日	共通テスト		県下大会			~			8:30
20	月			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
21	火			○	○	16:50	~	18:00	1:10	
22	水			休			~			
23	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
24	金	長距離走大会		休			~			
25	土	12年模試		○	○	8:00	~	11:00	3:00	2:10
26	日			休			~			
27	月			○	○	15:50		18:00	2:10	
28	火	学年末考査前		休						
29	水			休			~			
30	木			休			~			
31	金			休			~			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	33:00
-------	-----	----------	-------

【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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休			~			6:00
2	木			休			~			
3	金			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
4	土			○	○	8:00	~	11:00	3:00	
5	日			休			~			
6	月			○	○	8:00	~	11:00	3:00	7:10
7	火	運営委員会・職員会議		休			~			
8	水	始業式・課題考査		休			~			
9	木	代休(12日)		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
10	金			○	○	16:50	~	18:00	1:10	
11	土	中学入試準備		休			~			
12	日	中学入試		休			~			
13	月	成人の日		練習試合(予定)			~			7:10
14	火	家庭学習(採点)		○	○	13:00	~	15:30	2:30	
15	水	火曜日課	午前授業	休			~			
16	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		○	○	13:00	~	15:30	2:30	
18	土	共通テスト・模試(12年)		県新人戦			~			
19	日	共通テスト		県新人戦			~			
20	月			休			~			6:20
21	火			○	○	16:50	~	18:00	1:10	
22	水			休			~			
23	木			○	○	15:50	~	18:00	2:10	
24	金	長距離走大会		休			~			
25	土	12年ハイレベル模試		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
26	日			休			~			
27	月			○	○	15:50		18:00	2:10	2:10
28	火	学年末考査前		休						
29	水			休			~			
30	木			休			~			
31	金			休			~			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	28:50
-------	-----	----------	-------

【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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水						~			0:00
2	木						~			
3	金						~			
4	土						~			
5	日						~			
6	月	代休(11日)					~			0:00
7	火	運営委員会・職員会議					~			
8	水	始業式・課題考査					~			
9	木	代休(12日)					~			
10	金	木曜日課					~			
11	土	中学入試準備					~			
12	日	中学入試					~			
13	月	成人の日					~			1:00
14	火	家庭学習(採点)					~			
15	水	火曜日課	午前授業				~			
16	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30	1:00	
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議					~			
18	土	共通テスト・模試(12年)					~			
19	日	共通テスト					~			
20	月						~			1:00
21	火						~			
22	水						~			
23	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30	1:00	
24	金	長距離走大会					~			
25	土	12年模試					~			
26	日						~			1:00
27	月			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	~	17:30	1:00	
28	火	↑	↑	考査前			~			
29	水						~			
30	木						~			
31	金						~			

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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水					~			0:00
2	木					~			
3	金					~			
4	土					~			
5	日					~			
6	月	代休(11日)				~			0:00
7	火	運営委員会・職員会議				~			
8	水	始業式・課題考査				~			
9	木	代休(12日)				~			
10	金	木曜日課				~			
11	土	中学入試準備				~			
12	日	中学入試				~			0:00
13	月	成人の日				~			
14	火	家庭学習(採点)				~			
15	水	火曜日課	午前授業			~			
16	木					~			
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議				~			0:00
18	土	共通テスト・模試(12年)		熊本県高等学校新人柔道大会実	八代総合体育館	~			
19	日	共通テスト				~			
20	月					~			
21	火					~			0:00
22	水					~			
23	木					~			
24	金	長距離走大会				~			
25	土	12年模試				~			
26	日					~			0:00
27	月					~			
28	火	↑	↑	考査前		~			
29	水					~			
30	木					~			
31	金					~			

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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休	休		~			3:00
2	木			休	休		~			
3	金			休	休		~			
4	土			○	○	10:00	~	13:00	3:00	
5	日			錬成会	都城東高校		~			14:00
6	月	代休(11日)		○	○	9:00	~	12:30	3:30	
7	火	運営委員会・職員会議		○	○	9:00	~	12:00	3:00	
8	水	始業式・課題考査		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
9	木	代休(12日)		○	○	9:00	~	12:30	3:30	
10	金	木曜日課		○	○	16:00	~	18:00	2:00	
11	土	中学入試準備		休	休		~			
12	日	中学入試		休	休		~			9:45
13	月	成人の日		○	○	9:00	~	12:30	3:30	
14	火	家庭学習(採点)		休	休		~			
15	水	火曜日課	午前授業	○	○	16:45	~	18:00	1:15	
16	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		○	○	13:00	~	16:00	3:00	
18	土	共通テスト・模試(12年)		休	休		~			
19	日	共通テスト		全国選抜予選	山鹿市総合体育館		~			8:45
20	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
21	火	鍵当番		○	○	16:45	~	18:00	1:15	
22	水			休	休		~			
23	木			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
24	金	長距離走大会		○	○		~			
25	土	12年模試		休	休		~			
26	日			○	○	9:00	~	12:30	3:30	0:00
27	月			休	休		~			
28	火	↑	↑	休	休		~			
29	水	↑	↑	休	休		~			
30	木			休	休		~			
31	金			休	休		~			

休養日計画	14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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水						~			0:00
2	木						~			
3	金						~			
4	土						~			
5	日						~			
6	月	代休(11日)					~			1:00
7	火	運営委員会・職員会議					~			
8	水	始業式・課題考査		練習	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
9	木	代休(12日)					~			
10	金	木曜日課								
11	土	中学入試準備		立ち入り禁止			~			
12	日	中学入試		立ち入り禁止			~			
13	月	成人の日					~			2:00
14	火	家庭学習(採点)					~			
15	水	火曜日課	午前授業	練習	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
16	木						~			
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		練習	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
18	土	共通テスト・模試(12年)	進研模試				~			
19	日	共通テスト					~			
20	月			練習	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	2:00
21	火						~			
22	水			練習	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	
23	木						~			
24	金	長距離走大会					~			
25	土	12年模試	ハイレベル模試				~			
26	日		英検1次				~			
27	月			練習	トレーニングルーム	17:30	~	18:30	1:00	1:00
28	火	↑	↑	考査前			~			
29	水						~			
30	木						~			
31	金						~			

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。

1月 計画

別紙4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休			~			0:00
2	木			休			~			
3	金			休			~			
4	土			休			~			
5	日			休			~			
6	月	代休(11日)		休			~			1:30
7	火	運営委員会・職員会議		休			~			
8	水	始業式・課題考査		○	○	16:30	~	18:00	1:30	
9	木	代休(12日)		休			~			
10	金	木曜日課		休			~			
11	土	中学入試準備		休			~			
12	日	中学入試		休			~			
13	月	成人の日		休			~			1:30
14	火	家庭学習(採点)		休			~			
15	水	火曜日課	午前授業	○	○	16:30	~	18:00	1:30	
16	木			休			~			
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		休			~			
18	土	共通テスト・模試(12年)		休			~			
19	日	共通テスト		休			~			3:00
20	月			○	○	16:30	~	18:00	1:30	
21	火			休			~			
22	水			○	○	16:30	~	18:00	1:30	
23	木			休			~			
24	金	長距離走大会		休			~			
25	土	12年模試		休			~			0:00
26	日			休			~			
27	月			休			~			
28	火	↑	↑	休			~			
29	水	↑	↑	休			~			
30	木			休			~			
31	金			休			~			

休養日計画	27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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水						~			0:00
2	木						~			
3	金						~			
4	土						~			
5	日						~			
6	月	代休(11日)		○	○	11:00	~	14:00	3:00	6:00
7	火	運営委員会・職員会議		○	○	8:00	~	11:00	3:00	
8	水	始業式・課題考査					~			
9	木	代休(12日)					~			
10	金	木曜日課					~			
11	土	中学入試準備					~			
12	日	中学入試					~			
13	月	成人の日		○	○	11:00	~	14:00	3:00	7:00
14	火	家庭学習(採点)					~			
15	水	火曜日課	午前授業	○	○	16:30	~	18:00	1:30	
16	木						~			
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		○	○	15:30	~	18:00	2:30	
18	土	共通テスト・模試(12年)					~			
19	日	共通テスト					~			
20	月			○	○	16:00	~	18:00	2:00	9:30
21	火						~			
22	水			○	○	16:00	~	18:00	2:00	
23	木						~			
24	金	長距離走大会		○	○	13:00	~	15:30	2:30	
25	土	12年模試		○	○	11:00	~	14:00	3:00	
26	日						~			
27	月						~			0:00
28	火						~			
29	水						~			
30	木						~			
31	金						~			

休養日計画	日	月間活動予定時間	22:30
-------	---	----------	-------

【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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水			休		~			0:00
2	木			休		~			
3	金			休		~			
4	土			休		~			
5	日			休		~			
6	月	代休(11日)		○	○	12:00	~ 15:00	3:00	8:00
7	火	運営委員会・職員会議		○	○	8:00	~ 11:00	3:00	
8	水	始業式・課題考査		○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
9	木	代休(12日)		休		~			
10	金	金曜変則日課		休		~			
11	土	中学入試準備		休		~			
12	日	中学入試		休		~			
13	月	成人の日		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	6:50
14	火	家庭学習(採点)		休		~			
15	水	火曜日課	午前授業	○	○	16:40	~ 18:00	1:20	
16	木			休		~			
17	金	金⑤⑥⑦+選考会議		○	○	15:30	~ 18:00	2:30	
18	土	共通テスト・模試(12年)		休		~			
19	日	共通テスト		休		~			
20	月			○	○	16:00	~ 18:00	2:00	9:30
21	火			休		~			
22	水			○	○	16:00	~ 18:00	2:00	
23	木			休		~			
24	金	長距離走大会		○	○	13:00	~ 15:30	2:30	
25	土	12年模試		○	○	11:00	~ 14:00	3:00	
26	日			休		~			
27	月			休		~			0:00
28	火	↑ 考査前 ↑		休		~			
29	水			休		~			
30	木			休		~			
31	金			休		~			

休養日計画	21日	月間活動予定時間	24:20
-------	-----	----------	-------

【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。

1月 計画

別紙 4

令和6年度(2024年度)

1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	水	学校閉庁日		休	休		~		2:00
2	木	学校閉庁日		休	休		~		
3	金	学校閉庁日		休	休		~		
4	土			休	休		~		
5	日			○射初め	○	8:30	~ 10:30	2:00	9:00
6	月	代休(11日)		○俣島先生	八代市弓道場	14:00	~ 17:00	3:00	
7	火	運営委員会・職員会議		○	○	8:30	~ 10:30	2:00	
8	水	始業式・課題考査		○	○	15:40	~ 17:40	2:00	
9	木	代休(12日)		休	休		~		
10	金	金⑥①②③④⑤		○	○	15:40	~ 17:40	2:00	
11	土	中学入試準備		休	休		~		
12	日	中学入試		休	休		~		13:00
13	月	成人の日		○	○	8:30	~ 11:30	3:00	
14	火	家庭学習(入試関連)		○	○	8:30	~ 10:30	2:00	
15	水	火曜日課	午前授業	休	休		~		
16	木			○	○	15:40	~ 17:40	2:00	
17	金	金⑤⑥⑦/入試関連		○	○	13:30	~ 16:30	3:00	
18	土	共通テスト・模試(12年)		○1年のみ(俣島先生)	八代市弓道場	14:00	~ 17:00	3:00	
19	日	共通テスト		休			~		7:20
20	月			○1年のみ(俣島先生)	八代市弓道場	16:30	~ 18:30	2:00	
21	火			○1年のみ(俣島先生)	○	16:40	~ 18:00	1:20	
22	水			○1年のみ(俣島先生)	○	15:40	~ 17:40	2:00	
23	木			○1年のみ(俣島先生)	○	15:40	~ 17:40	2:00	
24	金	長距離走大会		○調整・準備	○		~		
25	土	12年模試		1年生大会	植木弓道場		~		
26	日			休	休		~		0:00
27	月			休	休		~		
28	火	↑	↑ 考査前	休	休		~		
29	水			休	休		~		
30	木			休	休		~		
31	金			休	休		~		

休養日計画	15日	月間活動予定時間	31:20
-------	-----	----------	-------

【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。