

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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	火			○	○	8:00	～	11:30	3:30	3:30
2	水			春の大会 準決勝			～			
3	木			休			～			
4	金			○	○	8:00	～	11:30	3:30	9:15
5	土			春の大会 決勝			～			
6	日			休			～			
7	月			○	○	8:00	～	11:30	3:30	
8	火	始業式、入学式		休			～			
9	水	課題考査		○	○	16:00	～	18:15	2:15	8:25
10	木	課題考査		○	○	16:00	～	18:15	2:15	
11	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	城南大会 二回戦			～			
13	日			城南大会 準決勝			～			
14	月			○	○	16:00	～	18:15	2:15	9:00
15	火			休			～			
16	水		午前中授業	○	○	16:00	～	18:15	2:15	
17	木			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
18	金	交流遠足		○	○	16:00	～	18:15	2:15	
19	土			城南大会 決勝			～			15:25
20	日			休			～			
21	月			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
22	火			休			～			
23	水			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
24	木			○	○	16:00	～	18:15	2:15	15:25
25	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
26	土			○	○	8:00	～	11:30	3:30	
27	日			休			～			
28	月			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
29	火			○	○	8:00	～	11:30	3:30	0:00
30	水			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
							～			

休養日計画	7日	月間活動予定時間	45:35
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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	火			休			～			3:15
2	水			○	県営八代運動公園	8:45	～	12:00	3:15	
3	木			○	○	14:30	～	17:00	2:30	11:15
4	金			○	○	14:30	～	17:00	2:30	
5	土			休			～			
6	日			練習試合	未定	8:30	～	12:30	4:00	
7	月			休			～			
8	火	始業式、入学式		休			～			12:25
9	水	課題考査		○	○	16:00	～	18:15	2:15	
10	木	課題考査		○	○	16:00	～	18:15	2:15	
11	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	休			～			
13	日			リーグ戦or練習試合	未定	8:00	～	12:00	4:00	6:45
14	月			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
15	火			休			～			
16	水		午前中授業	○	○	16:00	～	18:15	2:15	
17	木			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
18	金	交流遠足		休			～			8:25
19	土			リーグ戦or休	未定		～			
20	日			リーグ戦or休	未定		～			
21	月			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
22	火			休			～			
23	水			○	○	16:00	～	18:15	2:15	0:00
24	木			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
25	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
26	土			リーグ戦or休	未定		～			
27	日			リーグ戦or休	未定		～			
28	月			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
29	火			リーグ戦or休	未定		～			
30	水			○	○	16:00	～	18:15	2:15	
							～			0:00

休養日計画	8日	月間活動予定時間	42:05
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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	火			○	○	8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	水			休			～			
3	木			○	県営八代	8:30	～	11:30	3:00	14:30
4	金			○	県営八代	8:30	～	11:30	3:00	
5	土			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	日			休			～			
7	月			○	県営八代	8:30	～	11:30	3:00	
8	火	始業式、入学式		○	○	13:30	～	16:00	2:30	
9	水	課題考査		休			～			22:00
10	木	課題考査		○	県営八代	16:00	～	18:30	2:30	
11	金			○	○	17:00	～	18:30	1:30	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	○	県営八代	13:30	～	16:30	3:00	
13	日			全九州都市対抗	大牟田	5:30	～	17:00	11:30	
14	月			○	○	16:00	～	18:00	2:00	
15	火			○	○	17:00	～	18:30	1:30	
16	水		午前中授業	休			～			9:30
17	木			○	県営八代	16:00	～	18:30	2:30	
18	金	交流遠足		休			～			
19	土			○	県営八代	8:30	～	11:30	3:00	
20	日			八代陸上競技選手権大会	県営八代		～			
21	月			休			～			
22	火			○	○	17:00	～	18:30	1:30	
23	水			○	県営八代	16:00	～	18:30	2:30	4:00
24	木			休			～			
25	金			○	県営八代	17:00	～	18:30	1:30	
26	土			熊本県陸上競技選手権大会	えがお健康スタジアム		～			
27	日			熊本県陸上競技選手権大会	えがお健康スタジアム		～			
28	月			休			～			
29	火			休			～			
30	水			○	県営八代	16:00	～	18:30	2:30	0:00
							～			

休養日計画	9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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度) 4月 活動計画

【ソフトテニス(男女)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	火			○	○	8:30	～	11:30	3:00	6:00
2	水			○	○	8:30	～	11:30	3:00	
3	木			休			～			11:30
4	金			○	○	8:30	～	11:30	3:00	
5	土			○	○	8:30	～	11:30	3:00	
6	日			休			～			
7	月			○	○	8:30	～	11:30	3:00	
8	火	始業式、入学式		休			～			
9	水	部紹介		○	○	16:00	～	18:30	2:30	14:30
10	木	課題考査		○	○	16:00	～	18:30	2:30	
11	金	部活動編成		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	○	○	8:30	～	11:30	3:00	
13	日			休			～			
14	月			○	○	16:00	～	18:30	2:30	
15	火			○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	水		午前中授業	○	○	16:00	～	18:30	2:30	9:00
17	木			休			～			
18	金	交流遠足		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
19	土			★国体予選八代地区大会	八代市テニスコート		～			
20	日			休			～			
21	月			○	○	16:00	～	18:30	2:30	
22	火			○	○	16:30	～	18:30	2:00	
23	水			○	○	16:00	～	18:30	2:30	13:00
24	木			休			～			
25	金			○	○	16:30	～	18:30	2:00	
26	土			○	○	8:30	～	11:30	3:00	
27	日			休			～			
28	月			○	○	16:00	～	18:30	2:30	
29	火			○	○	8:30	～	11:30	3:00	
30	水			○	○	16:00	～	18:30	2:30	

休養日計画	8日	月間活動予定時間	54:00
-------	----	----------	-------

- 【記入上の留意点】
- ・記入は、別紙「記入例」を参考にする。
 - ・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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4月

活動計画

【硬式テニス部】

通常練習の活動場所【県南・千丁・鏡・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			休			～			3:00
2	水			合同練習	千丁	9:00	～	12:00	3:00	
3	木			生徒のみ	千丁	9:00	～	12:00	3:00	14:00
4	金			生徒のみ	千丁	9:00	～	12:00	3:00	
5	土			練習試合or合同練習をしたい	県南(予約未)	9:00	～	12:00	3:00	
6	日			休			～			
7	月			生徒のみ	千丁	9:00	～	12:00	3:00	
8	火	始業式、入学式		休			～			11:00
9	水	課題考査		合同練習	学校	16:00	～	18:00	2:00	
10	木	課題考査		合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	
11	金			合同練習	学校	16:00	～	18:00	2:00	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	休			～			
13	日			合同練習	千丁	9:00	～	12:00	3:00	
14	月			合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	11:00
15	火			休			～			
16	水		午前中授業	合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	
17	木			合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	
18	金	交流遠足		合同練習	県南(時間未定)	16:00	～	18:00	2:00	
19	土			合同練習	千丁	13:00	～	16:00	3:00	14:00
20	日			休			～			
21	月			合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	
22	火			休			～			
23	水			合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	
24	木			合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	
25	金			合同練習	県南	17:00	～	19:00	2:00	14:00
26	土			合同練習	千丁	13:00	～	16:00	3:00	
27	日			休			～			
28	月			合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	
29	火			練習試合or合同練習をしたい	千丁	9:00	～	12:00	3:00	
30	水			合同練習	県南	16:00	～	18:00	2:00	
							～			0:00

休養日計画	8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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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			○		8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	水			休			～			
3	木			○		16:00	～	18:00	2:00	10:00
4	金			○		8:00	～	11:00	3:00	
5	土			休			～			
6	日			○		8:00	～	11:00	3:00	
7	月			休			～			
8	火	始業式、入学式		休			～			
9	水	課題考査		○		16:00	～	18:00	2:00	18:00
10	木	課題考査		○		16:00	～	18:00	2:00	
11	金			休			～			
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	南九州選手権県予選		10:00	～	16:00	6:00	
13	日			南九州選手権県予選		10:00	～	16:00	6:00	
14	月			○	総合体育館	16:00	～	18:00	2:00	
15	火			休			～			9:00
16	水		午前中授業	○	総合体育館	16:00	～	18:00	2:00	
17	木			○	総合体育館	16:00	～	18:00	2:00	
18	金	交流遠足		○		16:30	～	18:30	2:00	
19	土			休			～			
20	日			○		8:00	～	11:00	3:00	
21	月			休			～			12:00
22	火			休			～			
23	水			○		16:00	～	18:00	2:00	
24	木			○		16:00	～	18:00	2:00	
25	金			休			～			
26	土			休			～			
27	日			○		8:00	～	11:00	3:00	
28	月			○		16:00	～	18:00	2:00	3:00
29	火			○		11:00	～	14:00	3:00	
30	水			○		16:00	～	18:00	2:00	
				休			～			0:00

休養日計画	12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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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			○		8:00	～	11:00	3:00	3:00
2	水			休			～			
3	木			○		16:00	～	18:00	2:00	10:00
4	金			○		8:00	～	11:00	3:00	
5	土			休			～			
6	日			○		8:00	～	11:00	3:00	
7	月			休			～			
8	火	始業式、入学式		休			～			
9	水	課題考査		○		16:00	～	18:00	2:00	18:00
10	木	課題考査		○		16:00	～	18:00	2:00	
11	金			休			～			
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	南九州選手権県予選		10:00	～	16:00	6:00	
13	日			南九州選手権県予選		10:00	～	16:00	6:00	
14	月			○		16:00	～	18:00	2:00	
15	火			休			～			9:00
16	水		午前中授業	○		16:00	～	18:00	2:00	
17	木			○		16:00	～	18:00	2:00	
18	金	交流遠足		○		16:30	～	18:30	2:00	
19	土			休			～			
20	日			○		8:00	～	11:00	3:00	
21	月			休			～			12:00
22	火			休			～			
23	水			○		16:00	～	18:00	2:00	
24	木			○		16:00	～	18:00	2:00	
25	金			休			～			
26	土			休			～			
27	日			○		8:00	～	11:00	3:00	
28	月			○		16:00	～	18:00	2:00	3:00
29	火			○		11:00	～	14:00	3:00	
30	水			○		16:00	～	18:00	2:00	
				休			～			0:00

休養日計画	12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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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			休			～			3:00
2	水			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
3	木			○	○	13:20	～	15:50	2:30	8:30
4	金			休			～			
5	土			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
6	日			休			～			
7	月			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
8	火	始業式、入学式		休			～			
9	水	課題考査		休			～			8:40
10	木	課題考査		○	○	15:50	～	18:30	2:40	
11	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	県会長杯	文徳高校		～			
13	日			県会長杯	文徳高校		～			
14	月			○	○	15:50	～	18:30	2:40	
15	火			○	○	16:50	～	18:30	1:40	10:00
16	水		午前中授業	休			～			
17	木			○	○	15:50	～	18:30	2:40	
18	金	交流遠足		休			～			
19	土			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
20	日			休			～			
21	月			○	○	15:50	～	18:30	2:40	13:00
22	火			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
23	水			休			～			
24	木			○	○	15:50	～	18:30	2:40	
25	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
26	土			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
27	日			休			～			
28	月			○	○	15:50	～	18:30	2:40	0:00
29	火			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
30	水			休			～			
							～			0:00

休養日計画	11日	月間活動予定時間	43:10
-------	-----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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	火			休			～			3:00
2	水			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
3	木			○	○	8:00	～	11:00	3:00	11:30
4	金			休			～			
5	土			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
6	日			休			～			
7	月			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
8	火	始業式、入学式		○	○	15:00	～	17:30	2:30	
9	水	課題考査		休			～			5:20
10	木	課題考査		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
11	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	協会長杯	八代高校		～			
13	日			協会長杯	城南スポーツセンター		～			
14	月			休			～			
15	火			○	○	16:50	～	18:30	1:40	8:40
16	水		午前中授業	休			～			
17	木			○	○	16:30	～	18:30	2:00	
18	金	交流遠足		休			～			
19	土			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
20	日			休			～			
21	月			○	○	16:30	～	18:30	2:00	10:40
22	火			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
23	水			休			～			
24	木			○	○	16:30	～	18:30	2:00	
25	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
26	土			○	○	8:00	～	11:30	3:30	
27	日			霧島盆地大会	都城市体育館		～			
28	月			休			～			0:00
29	火			○	○	8:00	～	11:30	3:30	
30	水			休			～			

休養日計画	11日	月間活動予定時間	39:10
-------	-----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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						～			0:00
2	水						～			
3	木						～			
4	金						～			0:00
5	土						～			
6	日						～			
7	月						～			
8	火	始業式、入学式					～			
9	水	課題考査					～			1:00
10	木	課題考査					～			
11	金			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	～	17:30	1:00	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)				～			
13	日						～			
14	月						～			1:00
15	火						～			
16	水		午前中授業				～			
17	木			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	～	17:30	1:00	
18	金	交流遠足					～			
19	土						～			1:00
20	日						～			
21	月						～			
22	火						～			
23	水						～			
24	木						～			1:00
25	金			基礎体力作り	トレーニングルーム	16:30	～	17:30	1:00	
26	土						～			
27	日						～			
28	月						～			
29	火						～			0:00
30	水						～			
							～			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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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						～		0:00
2	水						～		
3	木						～		
4	金						～		0:00
5	土						～		
6	日						～		
7	月						～		
8	火	始業式、入学式					～		
9	水	課題考査					～		
10	木	課題考査					～		0:00
11	金						～		
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)				～		
13	日						～		
14	月						～		
15	火						～		
16	水		午前中授業				～		
17	木						～		0:00
18	金	交流遠足					～		
19	土						～		
20	日						～		
21	月						～		
22	火						～		
23	水						～		
24	木						～		0:00
25	金						～		
26	土						～		
27	日						～		
28	月						～		
29	火						～		
30	水						～		
							～		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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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			○	○	8:30	～	11:30	3:00	3:00
2	水			休	休		～			
3	木			○	○	8:30	～	11:30	3:00	
4	金			○	○	8:30	～	11:30	3:00	18:00
5	土			秀岳館錬成会	秀岳館高校体育館	8:30	～	15:30	7:00	
6	日			休	休		～			
7	月			○	○	8:30	～	11:30	3:00	
8	火	始業式、入学式		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
9	水	課題考査		休	○		～			
10	木	課題考査		○	○	16:00	～	18:30	2:30	11:40
11	金			○	○	16:40	～	18:30	1:50	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	休	休		～			
13	日			○	○	9:00	～	12:30	3:30	
14	月			○	○	15:50	～	18:00	2:10	
15	火			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
16	水		午前中授業	○	○		～			
17	木			○	○	15:50	～	18:00	2:10	12:00
18	金	交流遠足		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
19	土			緒方旗剣道大会	水俣総合体育館	12:00	～	16:00	4:00	
20	日			休	休		～			
21	月			○	○	15:50	～	18:00	2:10	
22	火			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
23	水			休	休		～			
24	木			○	○	15:50	～	18:00	2:10	9:30
25	金			○	○	16:50	～	18:30	1:40	
26	土			芦北高校錬成会	しろやますカイドーム		～			
27	日			黒木旗高校剣道大会	川内アリーナ		～			
28	月			休	休		～			
29	火			○	○	9:00	～	12:30	3:30	
30	水			○	○	15:50	～	18:00	2:10	
							～			0:00

休養日計画	7日	月間活動予定時間	54:10
-------	----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度) 4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	火						～			1:30
2	水			練習	トレーニングルーム	9:00	～	10:30	1:30	
3	木						～			3:30
4	金			練習	トレーニングルーム	9:00	～	10:30	1:30	
5	土						～			
6	日						～			
7	月			練習	トレーニングルーム	9:00	～	10:30	1:30	
8	火	始業式、入学式					～			
9	水	課題考査		練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	1:30
10	木	課題考査					～			
11	金			練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)				～			
13	日						～			
14	月			練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	
15	火						～			1:30
16	水		午前中授業	練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	
17	木						～			
18	金	交流遠足		練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	
19	土						～			
20	日						～			
21	月			練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	1:30
22	火						～			
23	水			練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	
24	木						～			
25	金			練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	
26	土						～			
27	日						～			1:30
28	月			練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	
29	火						～			
30	水			練習	トレーニングルーム	17:30	～	18:00	0:30	
							～			0:00

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

- 【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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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			休			～			2:00
2	水			○	○	8:00	～	10:00	2:00	
3	木			休			～			2:00
4	金			○	○	11:00	～	13:00	2:00	
5	土			休			～			
6	日			休			～			
7	月			休			～			
8	火	始業式、入学式		休			～			
9	水	課題考査		休			～			
10	木	課題考査		休			～			4:30
11	金			○	○	16:30	～	18:00	1:30	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	休			～			
13	日			休			～			
14	月			休			～			
15	火			○	○	16:30	～	18:00	1:30	
16	水		午前中授業	○	○	16:30	～	18:00	1:30	
17	木			休			～			3:00
18	金	交流遠足		休			～			
19	土			休			～			
20	日			休			～			
21	月			休			～			
22	火			○	○	16:30	～	18:00	1:30	
23	水			○	○	16:30	～	18:00	1:30	
24	木			休			～			0:00
25	金			休			～			
26	土			休			～			
27	日			休			～			
28	月			休			～			
29	火			休			～			
30	水			休			～			
							～			0:00

休養日計画	23日	月間活動予定時間	11:30
-------	-----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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			○	○	11:00	～	14:00	3:00	6:00
2	水			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
3	木						～			9:00
4	金			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
5	土			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	日						～			
7	月						～			
8	火	始業式、入学式					～			
9	水	課題考査		○	○	15:30	～	18:30	3:00	10:00
10	木	課題考査					～			
11	金			○	○	16:30	～	18:30	2:00	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)				～			
13	日			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
14	月						～			
15	火			○	○	16:30	～	18:30	2:00	8:00
16	水		午前中授業	○	○	15:30	～	18:30	3:00	
17	木						～			
18	金	交流遠足		○	○	15:30	～	18:30	3:00	
19	土			○	○		～			
20	日						～			
21	月						～			
22	火			○	○	16:30	～	18:30	2:00	11:00
23	水			○	○	15:30	～	18:30	3:00	
24	木						～			
25	金			○	○	16:30	～	18:30	2:00	
26	土			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	日						～			
28	月						～			
29	火			○	○	14:00	～	17:00	3:00	0:00
30	水			○	○	15:30	～	18:30	3:00	
							～			

休養日計画	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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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			○	○	11:00	～	14:00	3:00	6:00
2	水			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
3	木			休			～			8:20
4	金			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
5	土			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
6	日			休			～			
7	月			休			～			
8	火	始業式、入学式		休			～			
9	水	課題考査		○	○	16:00	～	18:20	2:20	
10	木	課題考査		休			～			9:00
11	金			○	○	16:40	～	18:30	1:50	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	休			～			
13	日			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
14	月			休			～			
15	火			○	○	16:40	～	18:30	1:50	
16	水		午前中授業	○	○	16:00	～	18:20	2:20	
17	木			休			～			9:30
18	金	交流遠足		○	○	16:00	～	18:20	2:20	
19	土			○	○	11:00	～	14:00	3:00	
20	日			休			～			
21	月			休			～			
22	火			○	○	16:40	～	18:30	1:50	
23	水			○	○	16:00	～	18:20	2:20	
24	木			休			～			10:10
25	金			○	○	16:40	～	18:30	1:50	
26	土			○	○	8:00	～	11:00	3:00	
27	日			休			～			
28	月			休			～			
29	火			○	○	14:00	～	17:00	3:00	
30	水			○	○	16:00	～	18:20	2:20	
							～			0:00

休養日計画	13日	月間活動予定時間	43:00
-------	-----	----------	-------

【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。

4月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

4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			○	○	8:30	～	10:30	2:00	2:00
2	水			休	休		～			
3	木	新入生物販		○	○	8:30	～	10:30	2:00	5:50
4	金			○	○	8:30	～	10:30	2:00	
5	土			休	休		～			
6	日			休	休		～			
7	月			休	休		～			
8	火	始業式、入学式		休	休		～			
9	水	課題考査		○	○	16:40	～	18:30	1:50	12:50
10	木	課題考査		○	○	15:40	～	17:40	2:00	
11	金	部編成		○	○	16:40	～	18:30	1:50	
12	土	進研記述模試(3年)	学力推移調査(2・3年)	○2年のみ(俣島先生)	○	14:00	～	17:00	3:00	
13	日			休	休		～			
14	月			○(俣島先生)	八代市弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
15	火	教育相談週間(～4/28)		○	○	16:10	～	18:10	2:00	9:00
16	水		午前中授業	○	○	15:40	～	17:40	2:00	
17	木			○	○	15:40	～	17:40	2:00	
18	金	交流遠足(午後)		休	休		～			
19	土			○(俣島先生)	八代市弓道場	14:00	～	17:00	3:00	
20	日			休	休		～			
21	月			○(俣島先生)	八代市弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
22	火			○	○	16:10	～	18:10	2:00	8:00
23	水			休	休		～			
24	木			○	○	15:40	～	17:40	2:00	
25	金			○	○	16:10	～	18:10	2:00	
26	土			休	休		～			
27	日			休	休		～			
28	月			○(俣島先生)	八代市弓道場	16:30	～	18:30	2:00	
29	火			休	休		～			0:00
30	水			○	○	15:40	～	17:40	2:00	
							～			0:00

休養日計画	12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。