

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【 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						
	月						～		3:55
	火						～		
	水						～		
1	木			○	○	16:00	～ 18:15	2:15	
2	金			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	0:00
3	土	憲法記念日		試合 鶴崎工業、情報科学	鶴G、情G		～		
4	日	みどりの日		試合 竹田、宮崎工業	竹田G		～		
5	月	こどもの日		試合 文理大付、佐伯豊南	文理G、佐伯G		～		
6	火	振替休日		休			～		0:00
7	水	代休(5月10日分)		休			～		
8	木			休			～		
9	金			休			～		
10	土	PTA総会		休			～		0:00
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		0:00
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		休			～		
16	金			○			～		
17	土			○			～		
18	日			試合 天草	八代G		～		8:25
19	月			○	○	16:00	～ 18:15	2:15	
20	火			休			～		
21	水			○	○	16:00	～ 18:15	2:15	
22	木			○	○	16:00	～ 18:15	2:15	9:00
23	金			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
24	土			試合 多久	八代G		～		
25	日			試合 第二	八代G		～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	○	16:00	～ 18:15	2:15	9:00
27	火			休			～		
28	水			○	○	16:00	～ 18:15	2:15	
29	木			○	○	16:00	～ 18:15	2:15	
30	金	高校総体(総合開会式)		○	○	14:00	～ 16:15	2:15	9:00
31	土	高校総体		試合 都城工業	八代G		～		
	日						～		
							～		

休養日計画	12日	月間活動予定時間	21:20
-------	-----	----------	-------

【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。

5 月 計画

別紙 4

令和7年度(2025年度)

5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	木			○	○	16:00	～	18:00	2:00	6:30
2	金			○	○	16:00	～	18:00	2:00	
3	土	憲法記念日		リーグ戦(熊農2nd)	熊本農業高校		～			
4	日	みどりの日		○(3日参加者は休)	○	8:30	～	11:00	2:30	
5	月	こどもの日		○	○	8:00	～	10:00	2:00	6:30
6	火	振替休日		リーグ戦(専大玉名)	専大玉名高校		～			
7	水	代休(5月10日分)		休			～			
8	木			○(総体メンバーのみ)	○	16:00	～	17:30	1:30	
9	金			○(総体メンバーのみ)	○	16:00	～	17:30	1:30	6:50
10	土	PTA総会		休			～			
11	日			休			～			
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～			
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～			6:50
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～			
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	○	13:30	～	15:30	2:00	
16	金			○	○	16:40	～	18:00	1:20	
17	土			○	○	8:30	～	12:00	3:30	7:20
18	日			リーグ戦(アルーラ)	○		～			
19	月			○	○	16:00	～	18:00	2:00	
20	火			休			～			
21	水			○	○	16:00	～	18:00	2:00	6:00
22	木			○	○	16:00	～	18:00	2:00	
23	金			○	○	16:40	～	18:00	1:20	
24	土			高校総体			～			
25	日			高校総体			～			6:00
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
27	火			休			～			
28	水			○	○	16:00	～	18:00	2:00	
29	木			○	○	16:00	～	18:00	2:00	6:00
30	金	高校総体(総合開会式)		高校総体			～			
31	土	高校総体		高校総体			～			
	日						～			

休養日計画	8日	月間活動予定時間	31:40
-------	----	----------	-------

【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。

5 月 計画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【高校 陸上競技部】

通常練習の活動場所【学校グラウンド/県営八代】

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							
	月						～			7:10
	火						～			
	水						～			
1	木			○	○	16:30	～	18:20	1:50	
2	金	新体カテスト		○	県営八代	16:30	～	18:20	1:50	
3	土	憲法記念日		熊本市選手権 天草市選手権	えがお健康スタジアム あましんスタジアム		～			9:00
4	日	みどりの日		○	県営八代	8:30	～	12:00	3:30	
5	月	こどもの日		休			～			
6	火	振替休日		○	県営八代	8:30	～	12:00	3:30	
7	水	代休(5月10日分)		○	県営八代	8:30	～	12:00	3:30	
8	木			休			～			8:05
9	金			○	○	16:30	～	17:30	1:00	
10	土	PTA総会		○	県営八代	14:00	～	15:00	1:00	
11	日			休			～			
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～			
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～			11:50
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～			
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	県営八代	14:00	～	17:00	3:00	
16	金			○	県営八代	16:45	～	18:20	1:35	
17	土			○	○	8:30	～	12:00	3:30	
18	日			休			～			6:30
19	月			○	○	16:00	～	18:20	2:20	
20	火			○	○	16:30	～	18:20	1:50	
21	水			休			～			
22	木			○	県営八代	16:00	～	18:20	2:20	
23	金			○	○	16:30	～	18:20	1:50	6:30
24	土			○	県営八代	8:30	～	12:00	3:30	
25	日			休			～			
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	県営八代	16:00	～	18:20	2:20	
27	火			○	○	16:30	～	18:20	1:50	
28	水			休			～			6:30
29	木			○	県営八代	16:00	～	18:20	2:20	
30	金	高校総体(総合開会式)		県高校総体	えがお健康スタジアム		～			
31	土	高校総体		県高校総体	えがお健康スタジアム		～			
	日			県高校総体	えがお健康スタジアム		～			

休養日計画	10日	月間活動予定時間	42:35
-------	-----	----------	-------

【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。

5 月 計画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【男女ソフトテニス部】

通常練習の活動場所【 本校テニスコート 】

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						
	月						～		5:00
	火						～		
	水						～		
1	木			休			～		
2	金			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
3	土	憲法記念日			男子:校外 女子:本校	8:30	～ 11:30	3:00	8:00
4	日	みどりの日		休			～		
5	月	こどもの日		休			～		
6	火	振替休日		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
7	水	代休(5月10日分)		○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
8	木			○	○	16:00	～ 17:00	1:00	3:00
9	金			○	○	16:30	～ 17:30	1:00	
10	土	PTA総会		★国体予選熊本県大会	総合運動公園		～		
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		12:00
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	○		～		
16	金			○	○		～		
17	土			○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
18	日			休			～		9:00
19	月			○	○	16:00	～ 18:30	2:30	
20	火			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
21	水			○	○	16:00	～ 18:30	2:30	
22	木			休			～		
23	金			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	9:00
24	土			○	○	8:30	～ 11:30	3:00	
25	日			★高校総体個人戦1回戦	総合運動公園		～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	○	16:00	～ 18:30	2:30	
27	火			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
28	水			○	○	16:00	～ 18:30	2:30	9:00
29	木			休			～		
30	金	高校総体(総合開会式)		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
31	土	高校総体					～		
	日						～		

休養日計画	10日	月間活動予定時間	37:00
-------	-----	----------	-------

【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。

5 月 計画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【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						
	月						～		2:00
	火						～		
	水						～		
1	木			練習	県南	16:00	～ 18:00	2:00	
2	金			自主練	(県南?)		～		11:00
3	土	憲法記念日		白百合高校との合同練習	女子(白百合1日)、 男子(千丁→白百合)		～		
4	日	みどりの日		休			～		
5	月	こどもの日		中高一貫交流大会	宇土市運動公園コート		～		
6	火	振替休日		練習	(3競13:00-16:00、2千丁9:00-12:00)	13:00	～ 16:00	3:00	7:00
7	水	代休(5月10日分)		練習	千丁4面	9:00	～ 12:00	3:00	
8	木			休			～		
9	金			練習	県南	17:00	～ 19:00	2:00	
10	土	PTA総会		練習	県南	15:00	～ 18:00	3:00	10:00
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	自主練	学校		～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	自主練	学校		～		
14	水	中間考査(1年、～15日)		自主練	学校		～		10:00
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		練習	県南	16:00	～ 18:00	2:00	
16	金			練習	県南	17:00	～ 19:00	2:00	
17	土			練習	千丁3面	9:00	～ 12:00	3:00	
18	日			休			～		10:00
19	月			練習	県南	16:00	～ 18:00	2:00	
20	火			練習	県南	17:00	～ 19:00	2:00	
21	水			練習	県南	16:00	～ 18:00	2:00	
22	木			練習	県南	16:00	～ 18:00	2:00	10:00
23	金			練習	県南	17:00	～ 19:00	2:00	
24	土			総体シングルス			～		
25	日			休			～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		練習	県南	16:00	～ 18:00	2:00	10:00
27	火			練習	県南	17:00	～ 19:00	2:00	
28	水			練習	県南	16:00	～ 18:00	2:00	
29	木			練習	県南	16:00	～ 18:00	2:00	
30	金	高校総体(総合開会式)		練習	県南	17:00	～ 19:00	2:00	10:00
31	土	高校総体		総体ダブルス			～		
	日						～		

休養日計画	5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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【 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						
	月						～		7:00
	火						～		
	水						～		
1	木			○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
2	金			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
3	土	憲法記念日		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	2:00
4	日	みどりの日		ハヤカワカップ	○		～		
5	月	こどもの日		ハヤカワカップ	○		～		
6	火	振替休日		休			～		
7	水	代休(5月10日分)		休			～		
8	木			○	○	16:30	～ 17:30	1:00	5:00
9	金			○	○	16:30	～ 17:30	1:00	
10	土	PTA総会		休			～		
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		9:00
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	○	13:30	～ 15:30	2:00	
16	金			休			～		
17	土			休			～		
18	日			○	○	8:00	～ 11:00	3:00	6:00
19	月			○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
20	火			休			～		
21	水			○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
22	木			○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
23	金			休			～		
24	土			休			～		
25	日			○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
27	火			休			～		
28	水			○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
29	木			○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
30	金	高校総体(総合開会式)		休			～		
31	土	高校総体					～		
	日						～		

休養日計画	14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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5 月

活動計画

別紙 4

【 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						
	月						～		7:00
	火						～		
	水						～		
1	木			○		16:00	～ 18:00	2:00	
2	金			○		16:30	～ 18:30	2:00	2:00
3	土	憲法記念日		○		11:00	～ 14:00	3:00	
4	日	みどりの日		ハヤカワカップ			～		
5	月	こどもの日		ハヤカワカップ			～		
6	火	振替休日		休			～		5:00
7	水	代休(5月10日分)		休			～		
8	木			○		16:00	～ 17:00	1:00	
9	金			○		16:00	～ 17:00	1:00	
10	土	PTA総会		休			～		9:00
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		6:00
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○		13:30	～ 15:30	2:00	
16	金			休			～		
17	土			休			～		
18	日			○		8:00	～ 11:00	3:00	6:00
19	月			○		16:00	～ 18:00	2:00	
20	火			休			～		
21	水			○		16:00	～ 18:00	2:00	
22	木			○		16:00	～ 18:00	2:00	6:00
23	金			休			～		
24	土			休			～		
25	日			○		8:00	～ 11:00	3:00	
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○		16:00	～ 18:00	2:00	6:00
27	火			休			～		
28	水			○		16:00	～ 18:00	2:00	
29	木			○		16:00	～ 18:00	2:00	
30	金	高校総体(総合開会式)		休			～		6:00
31	土	高校総体					～		
	日						～		

休養日計画	14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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【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						
	月						～		1:40
	火						～		
	水						～		
1	木			休			～		
2	金			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	2:20
3	土	憲法記念日		休			～		
4	日	みどりの日		練習試合	水俣市総合体育館		～		
5	月	こどもの日		練習試合	菊池高校		～		
6	火	振替休日		練習試合	第一高校		～		
7	水	代休(5月10日分)		休			～		
8	木			○	○	15:50	～ 17:00	1:10	
9	金			○	○	16:50	～ 18:00	1:10	4:10
10	土	PTA総会		休			～		
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	○	13:00	～ 15:30	2:30	
16	金			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
17	土			練習試合(予定)			～		4:40
18	日			休			～		
19	月			○	○	15:50	～ 17:00	1:10	
20	火			○	, ○	16:50	～ 18:00	1:10	
21	水			休			～		
22	木			○	○	15:50	～ 17:00	1:10	
23	金			○	○	16:50	～ 18:00	1:10	
24	土			練習試合	Nakagawaふれ愛アリーナ		～		3:30
25	日			練習試合	熊本高校		～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	○	15:50	～ 17:00	1:10	
27	火			○	, ○	16:50	～ 18:00	1:10	
28	水			休			～		
29	木			○	○	15:50	～ 17:00	1:10	
30	金	高校総体(総合開会式)		高校総体			～		
31	土	高校総体		高校総体			～		
	日						～		

休養日計画	11日	月間活動予定時間	16:20
-------	-----	----------	-------

【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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【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						
	月					～			1:40
	火					～			
	水					～			
1	木			休		～			
2	金			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
3	土	憲法記念日		がんばろう杯	玉名市内体育館		～		5:00
4	日	みどりの日		がんばろう杯	玉名市内体育館		～		
5	月	こどもの日		休			～		
6	火	振替休日		休			～		
7	水	代休(5月10日分)		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
8	木			○	○	16:30	～ 17:30	1:00	6:00
9	金			○	○	16:50	～ 17:50	1:00	
10	土	PTA総会		休			～		
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	○	○	13:30	～ 14:30	1:00	
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	○	○	13:30	～ 14:30	1:00	7:20
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	○	13:30	～ 15:50	2:20	
16	金			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
17	土			練習試合予定			～		
18	日			休			～		5:40
19	月			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
20	火			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
21	水			休			～		
22	木			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
23	金			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	5:40
24	土			練習試合予定			～		
25	日			休			～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
27	火			○	○	16:50	～ 18:30	1:40	
28	水			休			～		5:40
29	木			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
30	金	高校総体(総合開会式)		○	○		～		
31	土	高校総体		高校総体			～		
	日						～		

休養日計画	10日	月間活動予定時間	25:40
-------	-----	----------	-------

【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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5 月

活動計画

別紙 4

【 水 泳 部 】

通常練習の活動場所【 学校プール / 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						
	月						～		
	火						～		
	水						～		
1	木			○	トレーニングルーム	16:00	～ 17:00	1:00	1:00
2	金			休			～		
3	土	憲法記念日		休			～		
4	日	みどりの日		休			～		
5	月	こどもの日		休			～		2:00
6	火	振替休日		休			～		
7	水	代休(5月10日分)		休			～		
8	木			○	トレーニングルーム	16:00	～ 17:00	1:00	
9	金			○	トレーニングルーム	16:00	～ 17:00	1:00	1:00
10	土	PTA総会		休			～		
11	日						～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		4:00
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		休			～		
16	金			○	トレーニングルーム	16:30	～ 17:30	1:00	
17	土			休			～		3:00
18	日			休			～		
19	月			○	学校プール	16:00	～ 17:00	1:00	
20	火			○	学校プール	16:30	～ 17:30	1:00	
21	水			○	学校プール	16:00	～ 17:00	1:00	3:00
22	木			○	学校プール	16:00	～ 17:00	1:00	
23	金			休			～		
24	土			休			～		
25	日			休			～		3:00
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	学校プール	16:00	～ 17:00	1:00	
27	火			休			～		
28	水			○	学校プール	16:00	～ 17:00	1:00	
29	木			○	学校プール	16:00	～ 17:00	1:00	3:00
30	金	高校総体(総合開会式)		県高校総体	アクアドームくまもと		～		
31	土	高校総体		県高校総体	アクアドームくまもと		～		
	日						～		

休養日計画

17日

月間活動予定時間

11:00

【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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【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						
	月						～		7:30
	火						～		
	水						～		
1	木			○	○	16:00	～ 18:20	2:20	
2	金			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	9:00
3	土	憲法記念日		○	○	8:30	～ 12:00	3:30	
4	日	みどりの日		誠修高校錬成会	誠修高校体育館		～		
5	月	こどもの日		誠修高校錬成会	誠修高校体育館		～		
6	火	振替休日		○	○	8:30	～ 12:00	3:30	11:10
7	水	代休(5月10日分)		休	休		～		
8	木			○	○	16:00	～ 18:20	2:20	
9	金			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
10	土	PTA総会		○	○	11:00	～ 12:30	1:30	11:30
11	日			休	休		～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休	休		～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	○	○		～	1時間程度	
14	水	中間考査(1年、～15日)		休	休		～		12:10
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	○	13:30	～ 16:00	2:30	
16	金			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
17	土			○	○	8:30	～ 12:00	3:30	
18	日			出稽古		8:30	～ 12:00	3:30	12:10
19	月			○	○	16:00	～ 18:20	2:20	
20	火			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
21	水			休	休		～		
22	木			○	○	16:00	～ 18:20	2:20	12:10
23	金			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
24	土			○	○	8:30	～ 12:00	3:30	
25	日			休	休		～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	○	16:00	～ 18:20	2:20	12:10
27	火			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
28	水			○	○	16:00	～ 18:20	2:20	
29	木			○	○	16:00	～ 18:20	2:20	
30	金	高校総体(総合開会式)		男女個人戦	菊陽町体育館		～		12:10
31	土	高校総体		○	○	8:30	～ 12:00	3:30	
	日						～		

休養日計画	6日	月間活動予定時間	51:20
-------	----	----------	-------

【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。

5 月 計画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【空手部】

通常練習の活動場所【 本校体育館 】

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						
	月						～		1:45
	火						～		
	水						～		
1	木			休			～		
2	金			○	○	17:00	～ 18:45	1:45	1:45
3	土	憲法記念日		休			～		
4	日	みどりの日		休			～		
5	月	こどもの日		練習試合	熊本工業		～		
6	火	振替休日		休			～		1:45
7	水	代休(5月10日分)		休			～		
8	木			休			～		
9	金			○	○	17:00	～ 18:45	1:45	
10	土	PTA総会		★火の国旗大会	○		～		3:30
11	日			★火の国旗大会	○		～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		
14	水	中間考査(1年、～15日)		○	○	17:00	～ 18:45	1:45	5:15
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		休			～		
16	金			○	○	17:00	～ 18:45	1:45	
17	土						～		
18	日						～		5:15
19	月			○	○	17:00	～ 18:45	1:45	
20	火			休			～		
21	水			○	○	17:00	～ 18:45	1:45	
22	木			休			～		5:15
23	金			○	○	17:00	～ 18:45	1:45	
24	土						～		
25	日						～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○	○	17:00	～ 18:45	1:45	5:15
27	火			休			～		
28	水			○	○	17:00	～ 18:45	1:45	
29	木			休			～		
30	金	高校総体(総合開会式)		○	○	17:00	～ 18:45	1:45	5:15
31	土	高校総体					～		
	日						～		

休養日計画

13日

月間活動予定時間

17:30

【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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【 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	木			○	○	16:30	～	18:00	1:30	4:30
2	金			休			～			
3	土	憲法記念日		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
4	日	みどりの日		休			～			
5	月	こどもの日		休			～			3:00
6	火	振替休日		休			～			
7	水	代休(5月10日分)		○	○	8:00	～	11:00	3:00	
8	木			休			～			
9	金			休			～			
10	土	PTA総会		休			～			
11	日			休			～			0:00
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～			
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～			
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～			
15	木	中間考査、高校総体・総文祭施設式		休			～			
16	金			休			～			
17	土			休			～			
18	日			休			～			
19	月			休			～			4:30
20	火			○	○	16:30	～	18:00	1:30	
21	水			○	○	16:30	～	18:00	1:30	
22	木			休			～			
23	金			○	○	16:30	～	18:00	1:30	
24	土			休			～			
25	日			休			～			0:00
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		休			～			
27	火			休			～			
28	水			休			～			
29	木			休			～			
30	金	高校総体(総合開会式)		休			～			
31	土	高校総体		休			～			

休養日計画	25日	月間活動予定時間	12:00
-------	-----	----------	-------

【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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【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						
	月						～		5:30
	火						～		
	水						～		
1	木			○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
2	金			休			～		7:00
3	土	憲法記念日		練習試合	水俣高校	9:00	～ 12:30	3:30	
4	日	みどりの日		休			～		
5	月	こどもの日		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
6	火	振替休日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
7	水	代休(5月10日分)		休			～		
8	木			休			～		
9	金			○	○	16:40	～ 17:40	1:00	6:40
10	土	PTA総会		休			～		
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		5:40
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	○	15:30	～ 17:30	2:00	
16	金			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
17	土			○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
18	日			休			～		
19	月			休			～		4:00
20	火			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
21	水			○	○	16:00	～ 18:20	2:20	
22	木			休			～		
23	金			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
24	土			高校総体ダブルス	県立総合体育館		～		
25	日			高校総体シングルス	県立総合体育館		～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		休			～		4:00
27	火			○		16:40	～ 18:20	1:40	
28	水			○		16:00	～ 18:20	2:20	
29	木			休			～		
30	金	高校総体(総合開会式)		高校総体団体戦	大津町総合体育館		～		
31	土	高校総体		高校総体団体戦	大津町総合体育館		～		
	日						～		

休養日計画	14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。

5 月 計画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【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						
	月						～		5:00
	火						～		
	水						～		
1	木			○	○	16:00	～ 18:00	2:00	
2	金			休			～		12:00
3	土	憲法記念日		○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
4	日	みどりの日		休			～		
5	月	こどもの日		○	○	11:00	～ 14:00	3:00	
6	火	振替休日		練習試合	尚綱高校	8:00	～ 16:00	8:00	
7	水	代休(5月10日分)		休			～		
8	木			休			～		
9	金			○	○	16:40	～ 17:40	1:00	6:40
10	土	PTA総会		休			～		
11	日			休			～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休			～		
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休			～		5:40
14	水	中間考査(1年、～15日)		休			～		
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○	○	15:30	～ 17:30	2:00	
16	金			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
17	土			○	○	8:00	～ 11:00	3:00	
18	日			休			～		
19	月			休			～		2:20
20	火			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
21	水			○	○	16:00	～ 18:20	2:20	
22	木			休			～		
23	金			○	○	16:40	～ 18:20	1:40	
24	土			高校総体ダブルス	山鹿市総合体育館		～		
25	日			高校総体シングルス	山鹿市総合体育館		～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		休			～		2:20
27	火			○			～		
28	水			○			～		
29	木			○		16:00	～ 18:20	2:20	
30	金	高校総体(総合開会式)		高校総体団体戦	益城町総合体育館		～		
31	土	高校総体		高校総体団体戦	益城町総合体育館		～		
	日						～		

休養日計画

13日

月間活動予定時間

31:40

【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。

5 月 計 画

令和7年度(2025年度)

5月

活動計画

別紙 4

【 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						
	月						～		4:00
	火						～		
	水						～		
1	木			○	○	15:45	～ 17:45	2:00	
2	金			○	○	16:30	～ 18:30	2:00	
3	土	憲法記念日		休	休		～		6:00
4	日	みどりの日		休	休		～		
5	月	こどもの日		○(城南大会出場者のみ)	○	9:00	～ 12:00	3:00	
6	火	振替休日		★城南地区弓道錬成大会	八代市弓道場		～		
7	水	代休(5月10日分)		休	休		～		
8	木			○(総体出場者のみ)	○	15:45	～ 16:45	1:00	7:00
9	金			○(総体出場者のみ)	○	16:30	～ 17:30	1:00	
10	土	PTA総会		○(昇段審査希望者のみ)	八代市弓道場	14:00	～ 15:00	1:00	
11	日			★昇段審査	八代市弓道場		～		
12	月	中間考査(3年、～15日)	中学部会	休	休		～		8:00
13	火	中間考査(2年、～15日)1年、6限授業	中学6限授業	休	休		～		
14	水	中間考査(1年、～15日)		休	休		～		
15	木	中間考査、高校総体・総文祭推薦式		○俣島先生(総体出場者のみ)	○	13:30	～ 15:30	2:00	
16	金			○俣島先生(総体出場者のみ)	○	16:30	～ 18:30	2:00	
17	土			○(俣島先生)	○	14:00	～ 17:00	3:00	8:00
18	日			休	休		～		
19	月			○俣島先生(総体出場者のみ)	八代市弓道場	16:30	～ 18:30	2:00	
20	火			○俣島先生(総体出場者のみ)	○	16:30	～ 18:30	2:00	
21	水			休	休		～		
22	木			○俣島先生(総体出場者のみ)	○	16:30	～ 18:30	2:00	8:00
23	金			○俣島先生(総体出場者のみ)	○	16:30	～ 18:30	2:00	
24	土			★高校総体個人戦	八代市弓道場		～		
25	日			休	休		～		
26	月	生徒自治会役員改選(放課後)		○俣島先生(総体出場者のみ)	八代市弓道場	16:30	～ 18:30	2:00	8:00
27	火			○俣島先生(総体出場者のみ)	○	16:30	～ 18:30	2:00	
28	水			休	休		～		
29	木			○俣島先生(総体出場者のみ)	○	16:30	～ 18:30	2:00	
30	金	高校総体(総合開会式)		○俣島先生(総体出場者のみ)	○	14:00	～ 16:00	2:00	
31	土	高校総体		★高校総体団体戦	八代市弓道場		～		
	日						～		

休養日計画	10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。