

10月 部 活 動 計 画 表

《練習時間》●A日課・B日課 ~18時15分 完全下校 ●5校時日課~17時45分 完全下校

		陸上部		サッカー部		野球部		ソフトテニス部		バスケットボール部		剣道部		バレーボール部		水泳部		音楽部			
日	曜	練習時間	活動種別	練習時間	活動種別	練習時間	活動種別	練習時間	活動種別	練習時間	活動種別	練習時間	活動種別	練習時間	活動種別	練習時間	活動種別	練習時間	活動種別	日	曜
1	水																			1	水
2	木	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	②練習 (校外)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	2	木
3	金	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	3	金
4	土	8:00 ~ 11:00	②練習 (校外)	8:00 ~ 12:00	④試合 (校外)	8:00 ~ 15:00	④試合 (校外)	9:00 ~ 12:00	①練習 (校内)	9:00 ~ 15:30	⑥大会 (その他)			8:00 ~ 15:00	⑥大会 (その他)					4	土
5	日									9:00 ~ 15:30	⑥大会 (その他)			8:00 ~ 13:00	⑥大会 (その他)					5	日
6	月	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)									16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	6	月
7	火	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	7	火
8	水																			8	水
9	木	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	②練習 (校外)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	15:45 ~ 17:30	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	9	木
10	金	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	10	金
11	土	9:00 ~ 12:00	②練習 (校外)	8:00 ~ 11:00	①練習 (校内)	8:30 ~ 12:30	②練習 (校外)	9:00 ~ 12:00	①練習 (校内)	8:00 ~ 15:30	④試合 (校外)			8:00 ~ 11:00	①練習 (校内)					11	土
12	日			8:00 ~ 11:00	①練習 (校内)															12	日
13	月	8:00 ~ 11:00	①練習 (校内)			7:30 ~ 15:30	④試合 (校外)			16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	8:45 ~ 15:30	⑥大会 (その他)							13	月
14	火	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	②練習 (校外)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	14	火
15	水																			15	水
16	木	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	②練習 (校外)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	16	木
17	金	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)									17	金
18	土	8:00 ~ 11:00	②練習 (校外)	8:00 ~ 11:00	①練習 (校内)	9:00 ~ 13:00	①練習 (校内)	9:00 ~ 12:00	①練習 (校内)	15:00 ~ 18:00	①練習 (校内)			8:00 ~ 11:00	②練習 (校外)					18	土
19	日																			19	日
20	月	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	20	月
21	火	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	21	火
22	水																			22	水
23	木	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	②練習 (校外)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	23	木
24	金	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	24	金
25	土	7:30 ~ 16:30	⑤大会 (中体連)	8:00 ~ 11:00	①練習 (校内)	7:30 ~ 16:00	⑤大会 (中体連)							8:00 ~ 15:00	⑥大会 (その他)					25	土
26	日	7:30 ~ 16:30	⑤大会 (中体連)			7:30 ~ 16:00	⑤大会 (中体連)			8:00 ~ 15:30	④試合 (校内)			8:00 ~ 15:00	⑥大会 (その他)					26	日
27	月			16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)							16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	27	月
28	火	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	28	火
29	水																			29	水
30	木	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	②練習 (校外)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	30	木
31	金	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)	16:30 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:15 ~ 18:00	①練習 (校内)			16:20 ~ 17:30	①練習 (校内)	31	金

《遵守事項》

①部活動の規定を守って活動すること。②交通事故に注意し、特に自転車はルールを守って安全に使用すること。

③練習後の後片付けを確実にすること。施設も確認すること。④熱中症に十分に気を付けて活動すること。※20分に1回は必ず休憩を取りましょう。また、スポーツドリンクや塩分タブレット等を計画的に補給しましょう。

《その他》土日祝等に大会が入っている部は、その結果によってスケジュールが変更になる場合があります。その際は、各部活動顧問にご確認ください。