

令和5年度 港南中学校部活動 夏休み 練習計画

◆ 夏休み中の活動時間および活動内容表記

| | | | | | | | | | |
|------|-------------|---|---|--------|---|----|---------|---|----|
| 午前練習 | 8:30~12:00 | ➡ | 前 | 午前練習試合 | ➡ | 試前 | 大会参加 | ➡ | 大会 |
| 午後練習 | 12:30~16:00 | ➡ | 後 | 午後練習試合 | ➡ | 試後 | 合宿・強化練習 | ➡ | 合宿 |
| 1日練習 | 8:30~16:00 | ➡ | 全 | 1日練習試合 | ➡ | 試全 | 休養日 | ➡ | × |

- 休養日は、原則、週当たり2日以上設ける。そのうち、平日に1日、土曜日、日曜日に2日以上休養日を設ける。(休養日に練習試合や大会参加等で活動した場合については、休養日を他の日に振り替える。)
- 長期休業中は、学期中の休養日に準じた扱いを原則とする。加えて、ある程度長期の休養日を設ける。また、大会等を除き、原則、土曜日と日曜日を休養日とする。

◆ 夏休み中の部活動について

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 練習の開始・終了は、キャプテンが日直の先生に申し出るようにしましょう。 ○ 顧問の指導をよく聞いて、技術と体力の向上に努力しよう。 ○ 健康状態に注意して、無理のない練習をしよう。熱中症に気をつけ、水分をしっかりと取ろう。 ○ 同級生同士、先輩と後輩のよい人間関係をつくろう。 ○ 登下校のルール(交通・服装)を守り、安全に注意しよう。 ○ 感謝の気持ちをもって活動しよう。気持ちのよいあいさつができる部活動生になろう! |
|---|

| 月日 | 曜 | 主な大会 学校行事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 部活予定 |
|-----|---|--|--------|-------------|------------------|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|----------------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|------------------|----|------|
| | | | 野 球 | ソ フ ト | サ ツ カ ー | 陸 上 | テ ニ ス 男 | テ ニ ス 女 | 卓 球 男 | 卓 球 女 | バ ス ケ ー ト 男 | バ ス ケ ー ト 女 | バ レ ー 男 | バ レ ー 女 | 水 泳 | 柔 道 | 剣 道 | 吹 奏 楽 | 美 術 | 技 術 | 駅 朝 ラ ン | | |
| 13 | 日 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 14 | 月 | 学校閉庁日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 15 | 火 | 学校閉庁日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 16 | 水 | 学校閉庁日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 17 | 木 | 全中(四国7ヶ所)~26日 | 前 | × | 前 | 前 | × | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | × | 大会 | × | 前 | × | 前 | ○ | | ○ | |
| 18 | 金 | | 前 | × | 前 | 前 | × | 前 | 前 | 前 | 後 | 後 | 前 | 前 | 大会 | × | 前 | × | 後 | ○ | | ○ | |
| 19 | 土 | 全中バレー体育館等使用~22日 人権フォーラム 海外派遣2・3年7名~29日 | × | × | 大会 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | 大会 | × | × | × | × | × | × | × | |
| 20 | 日 | | × | × | 大会 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | 大会 | × | × | × | × | × | × | × | |
| 21 | 月 | | 前 | 前 | × | 前 | 前 | × | 前 | × | × | × | × | 前 | × | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | ○ | | ○ |
| 22 | 火 | | 前 | 前 | 後 | 前 | 前 | × | 前 | × | × | × | × | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | ○ | | ○ |
| 23 | 水 | | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 大会 | 前 | 前 | 後 | × | × | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | ○ | | ○ |
| 24 | 木 | 職員会 | × | × | 後 | × | × | 後 | 大会 | × | × | 後 | 後 | 後 | × | × | × | × | × | ○ | | △ | |
| 25 | 金 | | 前 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 大会 | 前 | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | × | × | ○ | ○ |
| 26 | 土 | | × | × | 大会 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | |
| 27 | 日 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | 大会 | × | × | × | × | × | × | × | |
| 28 | 月 | | 前 | 前 | 前 | 前 | 大会 | 前 | 前 | × | 後 | 前 | 後 | 前 | 前 | × | 前 | 前 | × | 前 | ○ | | ○ |
| 29 | 火 | | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 大会 | 大会 | 後 | 前 | 前 | 後 | 前 | × | × | 前 | 前 | × | 前 | ○ | ○ |
| 30 | 水 | | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 大会 | 大会 | 後 | 前 | 後 | 前 | × | × | 前 | 前 | × | 前 | ○ | | ○ |
| 31 | 木 | | 前 | × | × | × | × | 前 | 前 | × | × | × | × | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | × | × | × | ○ | ○ |
| 9/1 | 金 | 始業式 表彰伝達 大掃除 部活動18:00終了18:15下校 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | × | ○ | | ○ |