

令和4年度 港南中学校部活動 冬休み 練習計画

◆ 冬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日以上以上の休養日を設ける。（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。

◆ 冬休み中の部活動について

- 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よう。
- 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。
- 体温管理をしっかり行い、新型コロナウィルス感染症やインフルエンザに気をつけよう。
- 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 球	サ ッ カ ー	陸 上	テ ニ ス 男	テ ニ ス 女	卓 球 男	卓 球 女	バ ス ケ 男	バ ス ケ 女	バ レ ー 男	バ レ ー 女	水 泳	柔 道	剣 道	吹 奏 楽	美 術	技 術	駅 車 伝 言		
23	金	終業式 表彰伝達	○	×	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	×	○	×	○	×	×	○		△ 再登校
24	土	アソンプ'ルコンテスト中予選	×	×	前	全	×	×	前	×	×	前	試前	後	×	×	前	大会	×	×	×		○
25	日	アソンプ'ルコンテスト中予選	×	×	×	前	×	×	×	×	×	×	×	試前	×	×	×	大会	×	×	×		○
26	月	冬期休業～1/7	前	前	前	前	前	前	前	前	前	×	後	前	前	前	前	前	×	前	○		○
27	火	アソンプ'ルコンテスト中予選	前	前	前	前	前	前	前	前	前	後	前	後	前	大会	前	大会	×	前	○		○
28	水		前	前	前	前	前	×	大会	前	前	後	後	前	前	前	前	×	×	前	○		○
29	木	学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
30	金	学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
31	土		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
1/1	日	元旦	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
2	月	振替休日 学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
3	火	学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
4	水		前	×	×	前	×	×	大会	前	×	前	前	後	×	前	×	前	×	×	○		○
5	木		前	前	前	前	前	後	前	前	後	前	後	前	前	前	前	前	前	×	○		○
6	金		前	前	前	前	前	前	大会	×	後	前	前	後	前	前	前	前	×	×	○		○
7	土		×	×	前	前	×	×	大会	×	×	×	試前	前	×	×	×	×	×	×	×		○
8	日	伊予市成人式	前	×	前	前	×	×	大会	×	×	×	前	大会	×	×	×	×	×	×	×		○
9	月	成人の日	前	×	×	×	×	×	×	×	×	×	大会	×	×	×	×	×	×	×	×		○
10	火	始業式 3年学年末テスト 1・2年市学力調査 下校指導 学校生活アンケート	×	×	○	×	×	○	×	×	×	○	×	○	×	○	×	○	×	×	○		○