

令和4・5年度 港南中学校部活動 春休み 練習計画

◆ 春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。

◆ 春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。
- 健康状態やけがに注意して、無理の無い練習をしよう。準備運動はしっかりと！
- 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！

◆ 活動予定一覧

| 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 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 | | |
| 24 | 金 | 修了式・表彰 任命式・交代式 大掃除 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | 大会 | × | × | ○ | × | ○ | × | ○ | × | ○ | × | × | ○ | | △ |
| 25 | 土 | | 前 | × | 大会 | 前 | × | 前 | 大会 | 前 | × | × | 前 | × | × | × | × | × | × | 前 | × | | ○ |
| 26 | 日 | 学年末休業 | × | × | × | × | × | × | 大会 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 27 | 月 | | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 前 | × | 前 | 前 | 前 | 後 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | ○ | | ○ |
| 28 | 火 | 離任式 | × | × | × | × | × | 後 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | ○ | | △ |
| 29 | 水 | | 前 | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | × | 前 | ○ | | ○ |
| 30 | 木 | | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | × | 前 | ○ | | ○ |
| 31 | 金 | | × | 前 | × | 前 | 後 | 前 | 前 | × | 前 | 前 | 後 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | × | 前 | ○ | | ○ |
| 4/1 | 土 | 学年始休業 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 2 | 日 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 3 | 月 | | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | × | × | ○ | | ○ |
| 4 | 火 | 職員会（午後） | × | × | 前 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | × | × | ○ | | 午前○ 午後× |
| 5 | 水 | 学年部会 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | ○ | | × |
| 6 | 木 | 教科部会 職員作業 学年作 業 部活担当者会 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | ○ | | × |
| 7 | 金 | 職員会 教科等部会 校務部会 | 後 | 後 | 後 | 後 | 後 | 後 | 後 | × | 後 | 後 | 後 | 後 | × | × | × | 後 | × | × | ○ | | 午前× 午後○ |
| 8 | 土 | | × | × | × | 前 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | ○ |
| 9 | 日 | | × | × | × | 大会 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | 前 | × | × | × | | ○ |
| 10 | 月 | 児童生徒をまもり育てる日 始業式 校務部会 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | ○ | ○ | × | × | | △ 体グ× |