

令和7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

- 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。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 ッ 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 隊	美 術	技 術	駅 伝 車		
19	土	県総体～7/26 剣道～20 水泳～20 野球～26	前	前	×	前	×	前	前	前	×	前	前	×	大会	前	大会	○	×	×	×		○
20	日	陸上～22 ソフトボール～23	大会	大会	×	大会	×	大会	×	×	前	×	×	前	大会	後	×	×	×	×	×		○
21	月	海の日 夏季休業 新体操 柔道～22	後	大会	×	大会	×	×	×	×	試前	×	後	前	×	大会	×	前	×	×	×		×
22	火	バレーボール～24	大会	大会	前	大会	後	前	前	前	後	前	大会	前	×	大会	前	前	前	前	×		○
23	水	バスケットボール～24 卓球～24 テニス～25	大会	×	前	×	前	後	前	大会	大会	前	大会	大会	前	×	前	前	前	前	×		○
24	木		大会	前	前	前	後	前	大会	大会	大会	×	大会	大会	前	前	前	前	×	前	朝		○
25	金		前	前	前	前	×	×	前	×	×	前	×	×	前	前	×	前	×	前	朝		○
26	土	伊予おどりパレード	大会	×	×	前	×	×	×	×	×	×	×	×	×	大会	×	前	×	×	朝		×
27	日	伊予彩まつり	前	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	大会	×	×	×	×	×		×
28	月	2年職場体験事前訪問～8/1	大会	×	前	前	大会	大会	前	前	×	前	朝	前	前	×	前	前	×	前	朝		○
29	火		大会	前	前	前	大会	大会	大会	大会	朝	前	前	朝	前	前	前	前	×	前	朝		○
30	水	伊予市いじめSTOP会議	×	×	×	×	前	後	前	×	前	×	×	前	前	×	×	前	×	×	朝		○
31	木		前	前	前	前	後	前	前	前	朝	前	前	朝	前	前	前	前	×	前	朝		○
8/1	金	四国総体（～7日） 吹奏楽コンクール県大会（～2日）	前	前	前	前	×	×	前	前	前	後	朝	×	前	前	×	大会	×	前	朝		○
2	土		×	×	×	大会	×	×	×	×	×	×	大会	×	×	大会	×	大会	×	×	朝		×
3	日		×	×	試前	大会	×	×	×	×	×	×	×	×	大会	大会	×	×	×	×	×		×
4	月		前	前	前	×	×	前	×	×	×	前	×	前	前	×	前	前	×	前	朝		○
5	火		後	×	前	前	前	後	大会	前	前	後	朝	前	前	前	前	前	×	前	朝		○
6	水		×	前	前	×	後	前	大会	×	朝	前	前	朝	前	×	×	前	×	×	朝		○
7	木		前	前	前	前	前	後	大会	前	前	前	朝	前	前	前	前	前	×	前	朝		○
8	金		前	前	前	後	前	×	前	前	朝	後	前	×	×	前	前	前	×	前	朝		○
9	土		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	後	×	×	×		×
10	日		×	×	×	×	×	×	大会	大会	大会	×	×	×	×	大会	×	大会	×	×	×		×

令和7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

- 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。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 ッ カ ー	陸 上	テ ニ ス 男	テ ニ ス 女	卓 球 男	卓 球 女	バ ス ケ ー 男	バ ス ケ ー 女	バ レ ー 男	バ レ ー 女	水 泳	柔 道	剣 道	吹 奏 楽 隊	美 術	技 術	駅 伝 車		
11	月	山の日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
12	火		×	×	×	前	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	朝		○
13	水	学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
14	木	学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
15	金	学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
16	土		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
17	日	全中(九州ﾌﾞﾛｯｸ)～25日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
18	月	海外派遣結団式	前	前	前	前	後	前	大会	大会	前	前	前	×	前	前	×	前	×	前	×		○
19	火	職員会	後	×	×	×	×	×	大会	大会	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
20	水		×	前	前	前	前	後	×	×	前	後	朝	前	前	前	前	前	×	前	朝		○
21	木	海外派遣～30日	前	前	前	前	後	前	前	前	朝	前	前	朝	前	前	前	前	×	前	朝		△
22	金	市内教職員研修会	前	前	前	前	前	後	前	前	前	後	朝	前	前	前	×	前	×	前	朝		○
23	土		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
24	日		×	×	×	×	×	×	×	×	大会	×	×	×	×	大会	×	×	×	×	×		×
25	月		後	前	前	前	大会	大会	大会	大会	×	前	前	朝	前	×	前	×	前	前	朝		○
26	火		前	×	前	前	前	後	前	×	前	後	朝	前	前	前	前	前	前	前	朝		○
27	水		×	前	×	×	後	前	×	前	朝	前	前	朝	前	前	×	前	×	×	×		○
28	木		前	前	前	前	前	後	前	前	前	後	朝	前	前	前	前	前	×	前	朝		○
29	金	中予地区新人大会(水泳)	前	×	前	前	×	×	大会	大会	×	×	前	朝	大会	×	×	×	×	前	朝		○
30	土		×	×	×	大会	×	×	大会	大会	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
31	日		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
9/1	月	始業式 表彰伝達 大掃除 部活動16:15終了16:30下校	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×		△