

令和7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 朝 ラ ン		
25	木		終業式・表彰伝達 吹奏楽アンコン激励会	○	×	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○	×	×	×	○	×	×	×		△ 再登校
26	金		冬季休業～1／7 アンサップ・ワゴンテスト	前	前	前	前	×	×	前	前	前	前	後	後	○	前	×	大会	×	×	×		○
27	土		アンサップ・ワゴンテスト 牛鬼カップ柔道大会	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	大会	×	大会	×	×	×		×
28	日		アンサップ・ワゴンテスト 牛鬼カップ合同練習会	×	×	×	×	×	×	大会	×	×	×	×	×	×	大会	×	大会	×	×	×		×
29	月		学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
30	火		学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
31	水		学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
1/1	木		元旦 学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
2	金		学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
3	土		学校閉庁日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
4	日		学校閉庁日 えひめこども美術展～12日	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
5	月			前	前	前	前	前	×	前	×	×	×	前	前	○	前	×	×	×	前			○
6	火			前	前	前	前	後	前	前	前	前	前	後	後	○	前	×	×	×	前			○
7	水			×	×	前	前	×	前	前	前	後	後	前	前	×	前	前	×	×	×			○
8	木		始業式 3年学年末テスト 1.2年生診断テスト	○	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×			○