

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	サッカー	陸上	テソニフスト男	テソニフスト女	卓球男	卓球女	バスケット男	バスケット女	バレーボー男	バレーボー女	水泳	柔道	剣道	吹奏楽	美術	技術	駅朝ラ		
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 アンサンブルコンテスト	前	前	前	前	×	×	前	前	前	前	後	後	○	前	×	大会	×	×	×	○	
27	土	アンサンブルコンテスト 牛鬼カップ柔道大会	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	大会	×	大会	×	×	×	×	×	
28	日	アンサンブルコンテスト 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	×	×	×	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	○	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	×	×	○	