

2019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 | 休養日 ➡ | × |
| 1日練習 | 8:30~16:00 | ➡ | 全 | 1日練習試合 ➡ | 試全 | | |

- 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、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 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 | 合 唱 | 美 術 | 技 術 | 職 伝 | |
| 25 | 水 | 終業式 全国都道府県対抗バレー大会 | ○ | × | ○ | ○ | × | × | × | × | × | ○ | × | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26 | 木 | 冬期休業~1/7 剣道県強化錬成大会 | × | 前 | 後 | × | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 前 | 試全 | 前 | × | 前 | 前 | | | ○ |
| 27 | 金 | 鳴門市中学校オープン卓球大会 剣道県強化錬成大会 牛鬼カップ柔道大会 | 前 | 前 | × | 前 | 前 | 前 | 大会 | 大会 | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 大会 | 試全 | 前 | × | × | 前 | | ○ |
| 28 | 土 | 鳴門市中学校オープン卓球大会 | × | × | × | × | × | × | 大会 | 大会 | × | × | × | 前 | × | × | 大会 | × | × | × | × | | ○ |
| 29 | 日 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 30 | 月 | 学校閉庁日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 31 | 火 | 学校閉庁日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 1/1 | 水 | 元旦 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 2 | 木 | 学校閉庁日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 3 | 金 | 学校閉庁日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | | × |
| 4 | 土 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | 試全 | × | × | 試全 | × | × | × | × | | | ○ |
| 5 | 日 | 新春県強化練習大会(バレー) 会場 | × | × | × | × | × | × | 前 | × | × | × | 試全 | × | × | × | × | × | × | × | | | ○ △体 |
| 6 | 月 | | 前 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 前 | 前 | × | 前 | 前 | 前 | 前 | × | 前 | × | | ○ |
| 7 | 火 | | 前 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 前 | 前 | 前 | 前 | × | × | × | | ○ |
| 8 | 水 | 始業式 3年学年末予 1・2年市学力調査 | × | × | × | ○ | × | × | × | × | × | ○ | × | ○ | × | ○ | × | ○ | × | × | ○ | | ○ |