

令和6年度

夏休み部活動練習計画

愛宕中学校

月日	曜	駅伝	陸上	野球	サッカー	テニス男	テニス女	バド男子	バド女子	バスケ男	バスケ女	吹奏楽	美術
7月19日	金		△	△	△	×	×	×	×	△	△	○	×
20	土		○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	×
21	日		×	県中総体	×	○	×	○	○				×
22	月	○	○	県中総体	○	×	○	県大会 ×	県大会 ×	A	A	○	×
23	火		○	県中総体	○	○	○	A	A	B	B	○	×
24	水	○	○	○	○	○	○	B	B	A	A	○	×
25	木		×	×	×	×	×	A	A			○	×
26	金	○	○	○	○	○	○	A	A	B	B	○	×
27	土		×	○	×	大会	大会	×	×	△	○	△	×
28	日		×	×	○	×	×	×	×			コンクール	×
29	月	○	○	○	○	○	○	B	B	A	A	×	×
30	火		○	○	○	○	○	A	A	B	B	○	×
31	水	○	○	○	○	○	○	B	B	A	A	○	×
1	木		○	○	×	×	○	A	A		B	×	×
2	金	○	×	×	○	○	×	A	A	B	×	○	×
3	土		×	○	○	○	○	×	×	○	○	×	×
4	日		×	×	×	×	×	×	×			×	×
5	月	○	○	×	○	○	○	B	B	A	A	○	×
6	火		○	○	○	○	○	A	A	B	B	○	×
7	水	○	○	○	○	○	○	B	B	A	A	○	×
8	木		×	○	×	○	○	A	A		B	×	×
9	金		○	△	○	×	×	×	×	△	×	△	×
10	土		×	×	×	×	×	×	×			×	×
11	日		×	×	×	×	×	×	×				
12	月		×	×	×	×	×	×	×			×	×
13	火		×	×	×	×	×	×	×			×	×
14	水		×	×	×	×	×	×	×			×	×
15	木		×	×	×	×	×	×	×			×	×
16	金		×	×	×	×	×	×	×			×	×
17	土		×	×	○	×	×	×	×			×	×
18	日	家 庭 の 日											
19	月	○	×	○	○	○	○	A	A	B	×	○	×
20	火		×	○	○	○	○	B	B	A	A	○	×
21	水	○	○	○	○	○	×	A	A	B	B	○	×
22	木		×	×	×	×	○	A	A		B	×	×
23	金	○	○	○	○	○	○	B	B	A	A	○	×
24	土		×	大会	大会	○	○	×	×	△	○	夏祭り演奏	×
25	日		×	大会	大会	×	×	×	×			×	×
26	月	○	×	×	×	×	×	A	A	B	B	×	×

\*○・・・午前、 △・・・午後 体育館部活：A（8：30～10：30）、B（10：30～12：30）

\*バス1便公民館着 7:50 学校発13:00 2便 16:30発

\*8月9日（金）登校日 弁当準備 顧問に指定された場所で昼食 バス1便→12:30発、2便→16:30発

\*駅伝練習 8：10～（30～40分間程度）

\*<トイレ、体育館玄関掃除>

①体 育 館・・・月（バス女）、火（バス男）、水（バド女）、金（バド男）

②グラウンド・・・月曜日（陸上）、水曜日（サッカー）、金曜日（野球）

③テニス男女、吹奏楽、美術・・・よく使うトイレを原則、毎週金曜日

【部活動練習心得】

- ・練習の開始、終了(時間と人数)は、職員室へ報告に来ること。（キャプテン、主将、部長）
- ・ルールを守り、安全に練習すること。
- ・熱中症に気をつけること。（睡眠、朝食は大切）
- ・練習中に何かあった場合は、先生又は職員室に連絡すること。
- ・登下校にできるだけ帽子を着用すること。
- ・練習を休む場合、平日は学校に連絡すること。

\*塩分チャージタブレットは、摂取可能です。場所や摂取については各部による。

\*スポーツドリンクについては、休日・長期休業中は可です。