

令和元年度

部活動夏休み練習計画

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20日 | 土 | × | × | ○ | 試合 | × | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ホール練 | × |
| 21 | 日 | 家庭の日 | | | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ◎ | △ |
| 23 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ◎ | ○ |
| 24 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | △ | × | ○ | ○ | ◎ | ○ |
| 25 | 木 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | ◎ | ○ |
| 26 | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ | ◎ | ○ |
| 27 | 土 | × | × | ○ | × | × | ○ | ○ | △ | 県中補助 | 県中補助 | ◎ | × |
| 28 | 日 | × | × | ○ | × | × | × | 県中 | ○ | △ | × | コンクール | × |
| 29 | 月 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | 県中 | 県中 | ○ | ○ | × | ○ |
| 30 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | × | ○ |
| 31 | 水 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | × | × | ○ | ○ | × | ○ |
| 8月1日 | 木 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ |
| 2 | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3 | 土 | × | × | ○ | 試合 | 試合 | 試合 | × | ○ | 試合 | 試合 | × | × |
| 4 | 日 | × | × | ○ | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 5 | 月 | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ |
| 6 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7 | 水 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | △ | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8 | 木 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ |
| 9 | 金 | × | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | × |
| 10 | 土 | × | × | 試合 | × | × | × | × | ○ | 試合 | 試合 | × | × |
| 17 | 土 | × | × | ○ | 試合 | × | × | △ | 試合 | ○ | ○ | × | × |
| 18 | 日 | 家庭の日 | | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ |
| 20 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 21 | 水 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 22 | 木 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | △ | ○ | ○ |
| 23 | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ |
| 24 | 土 | × | × | ○ | 試合 | × | × | × | × | ○ | × | 夏祭り | × |
| 25 | 日 | × | × | × | 試合/× | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 26 | 月 | ○ | ○ | ○ | ×/○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 27 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ |
| 28 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29 | 木 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ |
| 30 | 金 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ | × | ○ |
| 31 | 土 | × | × | ○ | × | × | × | × | △ | × | × | × | × |
| 9月1日 | 日 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |

- * ○・・・午前、 △・・・午後、 ◎・・・午前と午後、 練習試合、大会等
- * バス1便 学校着 12:45、 バス2便学校発 13:00 学校発 16:30
- * 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 16:00までバス16:30発
- * 駅伝練習 7:30~8:20(3年生は希望者、1・2年生は、部活動の一環として参加)
- * トイレ、体育館玄関掃除
 - ①体育館・・・火曜日(バドミントン男女)、金曜日(バスケット男女)
 - ②グラウンド・・・月曜日(陸上)、水曜日(サッカー男女)、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、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。