

向陽高校運動部活動方針はこちら

○ 向陽高校 部活動練習計画 2019年10月

| 10月 | 部活動名 基本活動場所 | バレーボール | バスケットボール | | バドミントン | | テニス | | 剣道部 本校講堂 | ソフトボール部 リハビリテーション学院 グラウンド | 音楽部 本校音楽室 | パティシエ倶楽部 パティシエ実習室 |
|-----|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|
| | | 本校体育館 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | | | | |
| 1 | 火 | 9:00~13:00 | 9:00~12:00 | 12:00~15:00 | 休み | 休み | 9:00~12:00 | 休み | 9:00~11:30 | 9:00~13:00 | 休み | 休み |
| 2 | 水 | 9:00~13:00 | 12:00~15:00 | 休み | 9:00~12:00 | 9:00~12:00 | 9:00~12:00 | 休み | 休み | 休み | 休み | 休み |
| 3 | 木 | 16:50~18:45 | 16:30~17:40 | 17:40~18:45 | 外練 | 外練 | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 16:30~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~18:45 |
| 4 | 金 | 16:50~18:45 | 16:30~17:40 | 17:40~18:45 | 16:30~18:30 | 休み | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 16:30~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~18:45 |
| 5 | 土 | 練習試合(向陽にて) | 15:00~17:30 | 12:00~15:00 | 9:00~12:00 | 9:00~12:00 | 9:00~12:00 | 9:00~13:00 | 9:00~11:30 | 9:00~13:00 | 施設訪問演奏(諫早) | 休み |
| 6 | 日 | 練習試合(向陽にて) | 12:00~15:00 | 9:00~12:00 | 休み | 休み | 休み | 14:00~16:00 | 9:00~11:30 | 休み | 12:30~16:00 | 休み |
| 7 | 月 | 休み | 17:40~18:45 | 16:40~17:40 | 16:30~18:30 | 16:30~18:45 | 16:30~18:45 | 休み | 17:00~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 8 | 火 | 16:50~18:45 | 17:40~18:45 | 16:40~17:40 | 休み | 16:30~18:45 | 休み | 16:30~18:30 | 休み | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 9 | 水 | 16:50~18:45 | 休み | 自主トレーニング | 16:30~18:30 | 16:30~18:45 | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 10 | 木 | 16:50~18:45 | 16:30~17:40 | 17:40~18:45 | 外練 | 外練 | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 11 | 金 | 16:50~18:45 | 16:30~17:40 | 17:40~18:45 | 16:30~18:30 | 休み | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 12 | 土 | 宮崎合宿 | 9:00~12:00 | 練習試合 | 9:00~12:00 | 9:00~12:00 | 休み | 9:00~13:00 | 9:00~11:30 | 練習試合 | 休み | 休み |
| 13 | 日 | 宮崎合宿 | 9:00~12:00 | 練習試合 | 9:00~12:00 | 9:00~12:00 | 休み | 休み | 9:00~11:30 | 休み | 休み | 休み |
| 14 | 月 | 宮崎合宿 | 9:00~12:00 | 休み | 休み | 休み | 休み | 9:00~13:00 | 9:00~11:30 | 練習試合 | 休み | 休み |
| 15 | 火 | 休み | 17:40~18:45 | 16:40~17:40 | 16:30~18:30 | 16:30~18:45 | 休み | 16:30~18:30 | 休み | 休み | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 16 | 水 | 16:50~18:45 | 休み | 自主トレーニング | 16:30~18:30 | 16:30~18:45 | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 17 | 木 | 16:50~18:45 | 16:30~17:40 | 17:40~18:45 | 外練 | 外練 | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 18 | 金 | 16:50~18:45 | 16:30~17:40 | 17:40~18:45 | シート大村 17:30~19:00 | シート大村 17:30~19:00 | 16:30~18:30 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 19 | 土 | 中地区新人大会 | 県選抜大会 | 県選抜大会 | 中地区新人戦 | 中地区新人戦 | 県新人戦 | 県新人戦 | 9:00~11:30 | 9:00~13:00 | 休み | 休み |
| 20 | 日 | 中地区新人大会 | 県選抜大会 | 県選抜大会 | 中地区新人戦 | 中地区新人戦 | 県新人戦 | 県新人戦 | 中地区新人戦 | 練習試合 | 休み | スイーツ体験補助 |
| 21 | 月 | 休み | 休み | 16:40~17:40 | 休み | 休み | 県新人戦 | 県新人戦 | 17:00~18:30 自主トレーニング | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 17:30~17:45 |
| 22 | 火 | 練習試合(向陽にて) | 12:00~15:00 | 9:00~12:00 | 休み | 休み | 休み | 休み | 休み | 練習試合 | 休み | 休み |
| 23 | 水 | 16:50~18:45 | 休み | 休み | 16:30~18:30 | 16:30~18:45 | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 自主トレーニング | 休み | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 24 | 木 | 16:50~18:45 | 16:30~17:40 | 17:40~18:45 | 外練 | 外練 | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 自主トレーニング | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 15:30~17:45 |
| 25 | 金 | 16:50~18:45 | 16:30~17:40 | 17:40~18:45 | 16:30~18:30 | 休み | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 17:00~18:30 自主トレーニング | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 26 | 土 | 休み | 休み | 9:00~12:00 | 9:00~12:00 | 9:00~12:00 | 休み | 9:00~13:00 | 9:00~11:30 場所未定 | 9:00~13:00 | 休み | 休み |
| 27 | 日 | 13:00~17:00 | 休み | 休み | 休み | 休み | 休み | 休み | 9:00~11:30 場所未定 | 9:00~13:00 | 休み | 休み |
| 28 | 月 | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 16:30~18:45 | 休み | 17:00~18:30 | 休み | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 29 | 火 | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 休み | 自主トレーニング | 休み | 16:30~18:30 | 16:30~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 30 | 水 | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 休み | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |
| 31 | 木 | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 自主トレーニング | 外練 | 外練 | 16:30~18:45 | 16:30~18:30 | 16:00~18:30 | 17:00~19:00 | 16:30~18:45 | 16:30~17:45 |