

○ 向陽高校 部活動練習計画 2023年10月

10月	部活動名 基本活動場所	バレーボール 本校体育館	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	ダンス 講堂 月・木はダンススクール
			男子	女子	男子	女子	女子					
1	日	8:00~12:00	12:00~15:00	15:00~18:00	12:00~15:00	9:00~12:00	9:00~12:00	練習試合	練習試合	休み	休み	休み
2	月	秋季休業終了 15:00~18:45	9:00~12:00	12:00~15:00	9:00~12:00	休み	休み	9:00~11:30	休み	休み	休み	16:30~18:30
3	火	始業式 休み	トレーニング	16:40~18:55	休み	16:30~19:00	16:45~18:40	休み	練習試合	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
4	水	基礎力診断テスト 校内トレーニング	16:30~19:00	休み	外練	16:30~19:00	16:45~18:40	16:30~18:30	17:00~19:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
5	木	各種委員会 16:45~18:45	トレーニング	トレーニング	16:45~18:45	16:30~19:00	16:00~12:00	16:00~18:00	17:00~19:00	16:30~18:00	15:30~18:00	16:30~18:30
6	金	校内トレーニング	休み	トレーニング	外練	16:30~19:00	16:30~18:40	16:30~18:30	17:00~19:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
7	土	入試説明会① 校外にて練習	休み	休み	休み	17:00~19:00	13:00~16:00	宮崎武道館旗	13:00~17:00	休み	休み	休み
8	日	入試説明会② 14:00~16:00	16:00~18:00	14:00~16:00	16:00~18:00	17:00~19:00	13:00~16:00	宮崎武道館旗	休み	休み	休み	休み
9	月	スポーツの日 8:00~12:00	12:00~15:00	15:00~18:00	12:00~15:00	9:00~12:00	休み	休み	練習試合	休み	休み	16:30~18:30
10	火	入試説明会(10/7分)振 15:00~18:45	9:00~12:00	12:00~15:00	9:00~12:00	休み	9:00~12:00	9:00~11:30	9:00~12:00	休み	休み	休み
11	水	休み	16:30~19:00	休み	外練	16:30~19:00	16:45~12:00	16:30~18:30	17:00~19:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
12	木	生徒評議会 16:45~18:45	休み	トレーニング	16:45~18:45	16:30~19:00	16:00~12:00	16:00~18:00	17:00~19:00	16:30~18:00	15:30~18:00	16:30~18:30
13	金	16:45~18:45	トレーニング	16:40~18:55	外練	16:30~19:00	16:45~18:40	16:30~18:30	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
14	土	12:00~15:00	15:00~18:00	9:00~12:00	中地区	9:00~12:00	9:00~12:00	練習試合	練習試合	9:00~12:00	休み	休み
15	日	8:00~12:00	12:00~15:00	15:00~18:00	中地区	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30	9:00~12:00	休み	休み	休み
16	月	入試説明会(10/8分)振 15:00~18:45	9:00~12:00	12:00~15:00	9:00~12:00	9:00~12:00	休み	9:00~11:30	9:00~12:00	休み	休み	16:30~18:30
17	火	休み	トレーニング	16:40~18:55	休み	16:30~19:00	16:45~18:40	休み	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
18	水	校内トレーニング	16:30~19:00	休み	外練	16:30~19:00	16:45~18:40	16:30~18:30	17:00~19:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
19	木	16:45~18:45	トレーニング	トレーニング	16:45~18:45	16:30~19:00	16:00~18:40	16:00~18:30	17:00~19:00	16:30~18:00	15:30~18:00	16:30~18:30
20	金	校内トレーニング	休み	トレーニング	外練	16:30~19:00	16:30~18:40	16:30~18:30	17:00~19:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
21	土	入試説明会③ 16:00~18:00	14:00~16:00	16:00~18:00	14:00~16:00	中地区新人	大会	9:00~11:30	13:00~17:00	休み	休み	休み
22	日	12:00~15:00	15:00~18:00	9:00~12:00	15:00~18:00	中地区新人	大会	中地区新人戦	練習試合	休み	休み	休み
23	月	校内トレーニング	16:30~19:00	トレーニング	16:45~18:45	休み	大会	16:30~18:30	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
24	火	休み	トレーニング	16:40~18:55	休み	16:30~19:00	16:45~18:40	休み	17:00~19:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
25	水	校内トレーニング	16:30~19:00	休み	外練	16:30~19:00	16:45~12:00	16:30~18:30	17:00~19:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30
26	木	16:45~18:45	休み	トレーニング	16:45~18:45	16:30~19:00	16:00~18:40	16:00~18:00	17:00~19:00	16:30~18:00	15:30~18:00	16:30~18:30
27	金	入試説明会(10/21分)振 8:00~12:00	12:00~15:00	15:00~18:00	12:00~15:00	9:00~12:00	9:00~12:00	16:30~18:30	9:00~12:00	9:00~12:00	休み	休み
28	土	春高県予選 公式戦	公式戦	W-cup予選	12:00~15:00	16:00~19:00	9:00~12:00	休み	9:00~12:00	9:00~12:00	休み	休み
29	日	春高県予選 公式戦	公式戦	W-cup予選	12:00~15:00	9:00~12:00	休み	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	休み	休み
30	月	休み	休み	トレーニング	外練	休み	休み	16:30~18:30	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:00
31	火	向陽祭事前発表 校内トレーニング	休み	トレーニング	休み	16:30~19:00	16:45~18:40	休み	17:00~19:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30