

○ 向陽高校 部活動練習計画 2024年10月

10月	部活動名	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	ソフトボール部	音楽部	パティシエ倶楽部	ダンス	
			男子	女子	男子	女子	女子						
基本活動場所		本校体育館	本校体育館	本校体育館	本校体育館	本校体育館	本校テニスコート	本校講堂	リハビリテーション学院 グラウンド	本校音楽室	パティシエ実習室	講堂 火・木は校外	
1	火	8:00~12:00	15:00~18:00	12:00~15:00	15:00~18:00	16:40~19:00	9:00~12:00	休み	トレーニング	休み	休み	休み	
2	水	15:00~18:45	12:00~15:00	9:00~12:00	12:00~15:00	16:00~19:00	9:00~12:00	9:00~11:30	トレーニング	休み	休み	休み	
3	木	始業式	16:45~18:45	トレーニング	トレーニング	16:45~18:45	16:40~19:00	16:30~19:00	16:00~18:30	17:00~19:30	16:30~18:00	16:30~18:30	
4	金	休み	休み	トレーニング	休み	休み	17:00~19:00	16:00~18:30	17:00~19:30	16:00~18:00	16:00~18:00	16:30~18:30	
5	土	入試説明会	13:00~15:30	15:30~18:00	13:00~15:30	15:30~18:00	17:00~19:00	9:00~12:00	13:30~16:00	13:00~17:00	休み	休み	
6	日		12:00~15:00	9:00~12:00	15:00~18:00	休み	9:00~12:00	9:00~12:00	練習試合	練習試合	休み	休み	
7	月	振休	8:00~12:00	シーハット	12:00~15:00	15:00~18:00	9:00~12:00	休み	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	休み	
8	火	校外練習	トレーニング	16:40~19:00	休み	休み	17:00~19:00	休み	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
9	水	休み	16:30~19:00	休み	外練	16:40~19:00	17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:30	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
10	木	16:45~18:45	休み	トレーニング	16:45~18:45	16:40~19:00	16:30~19:00	16:00~18:30	17:00~19:30	15:45~18:00	15:45~18:00	16:30~18:30	
11	金	16:45~18:45	トレーニング	16:40~19:00	外練	16:40~19:00	17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:30	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
12	土	15:00~18:45	12:00~15:00	9:00~12:00	12:00~15:00	9:00~17:00	9:00~12:00	9:00~11:30	練習試合	休み	休み	休み	
13	日	12:00~15:00	9:00~12:00	15:00~18:00	9:00~12:00	9:00~17:00	9:00~12:00	9:00~11:30	練習試合	休み	休み	長崎県知事杯	
14	月	スポーツの日	8:00~12:00	休み	12:00~15:00	15:00~18:00	9:00~17:00	休み	9:00~11:30	練習試合	休み	休み	
15	火	校外練習	トレーニング	16:40~19:00	休み	休み	17:00~19:00	休み	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
16	水	休み	16:30~19:00	休み	外練	16:40~19:00	17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:30	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
17	木	16:45~18:45	トレーニング	トレーニング	16:45~18:45	16:40~19:00	17:00~19:00	16:00~18:30	17:00~19:30	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
18	金	校外練習	休み	トレーニング	外練	16:40~19:00	16:30~19:00	16:00~18:30	17:00~19:30	16:00~18:00	16:00~18:00	16:30~18:30	
19	土	入試説明会	15:30~18:45	13:00~15:30	15:30~18:00	13:00~15:30	中地区大会	大会	13:30~16:00	13:00~17:00	休み	休み	
20	日	15:00~18:45	12:00~15:00	9:00~12:00	12:00~15:00	中地区大会	大会	中地区新人戦	練習試合	休み	休み	アエルコドモフェス	
21	月	振休	12:00~15:00	9:00~12:00	15:00~18:00	9:00~12:00	9:00~12:00	大会	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	休み	
22	火	休み	16:30~19:00	休み	休み	休み	17:00~19:00	休み	17:00~19:30	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
23	水	校外練習	トレーニング	16:40~19:00	外練	16:40~19:00	17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:30	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
24	木	16:45~18:45	トレーニング	トレーニング	16:45~18:45	16:40~19:00	16:30~19:00	16:00~18:30	17:00~19:30	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	
25	金	自宅学習	16:45~18:45	14:00~16:30	16:40~19:00	14:00~16:00	16:40~19:00	休み	16:40~18:30	16:40~19:30	休み	休み	
26	土	春高予選	公式戦	大会	中地区新人戦	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30	9:00~11:30	全国選抜予選	9:00~12:00	休み	休み
27	日	春高予選	公式戦	大会	中地区新人戦	9:00~12:00	9:00~12:00	休み	9:00~11:30	全国選抜予選	休み	休み	休み
28	月	休み	16:30~19:00	トレーニング	16:45~18:45	休み	16:45~18:45	休み	16:40~18:30	休み	16:00~18:00	16:00~18:00	16:30~18:30
29	火	校外練習	トレーニング	16:40~19:00	休み	16:40~19:00	17:00~19:00	17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:30	16:00~18:00	16:00~18:00	16:30~18:30
30	水	振替休日	8:00~12:00	15:00~18:00	12:00~15:00	15:00~18:00	16:40~19:00	17:00~19:00	9:00~11:30	17:00~19:30	9:00~12:00	16:00~18:00	16:30~18:30
31	木	合唱コンクール	校外練習	休み	トレーニング	休み	16:40~19:00	16:30~19:00	16:40~18:30	17:00~19:30	16:00~18:00	16:00~18:00	16:30~18:30