

○ 向陽高校 部活動練習計画 2026年1月

1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	柔道
				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	大村市武道館 火は校内	
1	木	元旦	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
2	金	冬季休業	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
3	土	冬季休業	休み	休み	休み	休み	9:00～13:00	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
4	日	冬季休業	8:00～12:00	12:00～15:00	練習試合	9:00～12:00	鹿児島合宿	休み	13:00～16:00	9:00～12:00	休み	休み	休み	休み
5	月	冬季休業	休み	9:00～12:00	9:00～12:00	12:00～15:00	鹿児島合宿	休み	9:00～11:30	9:00～12:00	休み	休み	休み	休み
6	火	冬季休業	12:00～15:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	鹿児島合宿	黒丸5 9:00～12:00	9:00～11:30	9:00～12:00	休み	休み	休み	休み
7	水	冬季休業	9:00～12:00	9:00～12:00	12:00～15:00	12:00～15:00	休み	荒瀬 9:00～12:00	9:00～11:30	9:00～12:00	休み	休み	休み	休み
8	木	全校集会	17:00～19:00	トレーニング	休み	16:45～18:45	16:30～19:00	黒丸4 17:00～19:00	16:40～18:30	休み	15:40～18:00	15:30～18:00	スタジオ	16:30～18:00
9	金		17:00～19:00	17:00～19:00	トレーニング	16:45～18:45	16:30～19:00	黒丸6 17:00～19:00	16:40～18:30	17:00～19:00	16:35～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	16:30～18:00
10	土		9:00～12:00	12:00～15:00	12:00～15:00	9:00～12:00	15:00～18:00	荒瀬 9:00～12:00	9:00～11:30	練習試合		休み	休み	休み
11	日		9:00～12:00	13:00～15:00	9:00～12:00	12:00～15:00	9:00～12:00	荒瀬 9:00～12:00		練習試合		休み	休み	休み
12	月	成人の日	9:00～12:00	12:00～15:00	9:00～12:00	12:00～15:00	9:00～12:00	休み	9:00～11:30	講習会	休み	休み	休み	休み
13	火		校外練習	16:45～19:00	16:45～19:00	休み	休み	黒丸5 17:00～19:00	16:00～18:00	休み	15:40～18:00	16:30～18:00	スタジオ	16:30～18:00
14	水	設営	休み	14:00～17:00	14:00～17:00	休み	16:30～19:00	黒丸1 15:00～17:30	13:30～16:00	9:00～13:00	休み	16:30～18:00	16:30～18:30	15:00～16:30
15	木	自宅学習	校外練習		休み	休み	16:30～19:00	休み		17:00～19:00	休み	休み	休み	休み
16	金	自宅学習	14:00～17:00	14:00～17:00	13:30～16:30	時間未定	16:30～19:00	休み		17:00～19:00	休み	休み	休み	休み
17	土	県新人大会	9:00～12:00		新人大会	9:00～12:00	9:00～12:00	荒瀬 9:00～12:00	9:00～11:30	9:00～12:00	休み	休み	休み	休み
18	日	県新人大会	9:00～12:00		新人大会	12:00～15:00	9:00～12:00	荒瀬 9:00～12:00	9:00～11:30	9:00～12:00	休み	休み	休み	休み
19	月		17:00～19:00	休み	16:45～19:00	16:45～18:45	休み	休み	16:40～18:30	休み	16:35～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	休み
20	火		休み	16:45～19:00	16:45～19:00	休み	16:30～19:00	黒丸2 17:00～18:00		17:00～19:00	16:35～18:00	16:30～18:00	スタジオ	16:30～18:00
21	水		シーハット大村	16:45～19:00	16:45～19:00	トレーニング	16:30～19:00	黒丸2 17:00～18:00	16:40～18:30	17:00～19:00	16:35～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	16:30～18:00
22	木		17:00～19:00	トレーニング	休み	16:45～18:45	16:30～19:00	黒丸2 17:00～18:00	16:40～18:30	17:00～19:00	15:40～18:00	15:30～18:00	スタジオ	16:30～18:00
23	金		17:00～19:00	16:45～19:00	トレーニング	16:45～18:45	16:30～19:00	黒丸2 17:00～18:00	16:40～18:30	17:00～19:00	16:35～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	16:30～18:00
24	土		県新人大会	12:00～15:00	12:00～15:00	9:00～12:00	9:00～12:00	荒瀬 9:00～12:00	9:00～11:30	日本代表クリニック		休み	休み	休み
25	日		県新人大会	12:00～15:00	9:00～12:00	佐世保南@向陽 12:00～15:00	9:00～12:00	荒瀬 9:00～12:00		9:00～12:00		休み	休み	休み
26	月		17:00～19:00	休み	16:45～19:00	16:45～18:45	休み	休み	16:40～18:30	休み	16:35～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	休み
27	火		休み	16:45～19:00	16:45～19:00	休み	16:30～19:00	黒丸3 17:00～19:00		17:00～19:00	16:35～18:00	16:30～18:00	スタジオ	16:30～18:00
28	水		校内トレーニング	16:45～19:00	16:45～19:00	トレーニング	16:30～19:00	黒丸3 17:00～19:00	16:40～18:30	17:00～19:00	16:35～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	16:30～18:00
29	木		17:00～19:00	トレーニング	休み	16:45～18:45	16:30～19:00	黒丸2 17:00～19:00	16:00～18:00	17:00～19:00	15:40～18:00	15:30～18:00	スタジオ	16:30～18:00
30	金		17:00～19:00	16:45～19:00	トレーニング	16:45～18:45	九州強化試合	黒丸4 17:00～19:00	16:40～18:30	17:00～19:00	16:35～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	16:30～18:00
31	土		8:00～12:00	12:00～15:00	12:00～15:00	9:00～12:00	九州強化試合	荒瀬 9:00～12:00	9:00～11:30	9:00～12:00		休み	休み	休み