

○ 向陽高校 部活動練習計画 2026年7月

7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
1	水	校内トレーニング	16:45~19:00	16:45~19:00	トレーニング	17:00~19:00	黒丸4 17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:00	16:35~18:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:40~19:00	
2	木	5高同時説明会	16:45~18:45	トレーニング	休み	16:45~18:45	17:00~19:00	黒丸5 17:00~19:00	16:00~18:30	17:00~19:00	15:40~18:00	15:30~18:00	スタジオ	16:40~19:00
3	金		16:45~18:45	16:45~19:00	トレーニング	16:45~18:45	17:00~19:00	黒丸3 17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:00	16:35~18:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:40~19:00
4	土		8:00~12:00	9:00~12:00	12:00~15:00	9:00~12:00	9:00~12:00	荒瀬 9:00~12:00	9:00~12:00	九州強化練習試合	休み	休み	休み	9:00~12:00
5	日		8:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	12:00~15:00	9:00~12:00	荒瀬 9:00~12:00	9:00~12:00	九州強化練習試合	休み	16:30~18:00	休み	9:00~12:00
6	月		16:45~18:45	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	16:30~18:00	高総体
7	火		休み	16:45~19:00	16:45~19:00	休み	17:00~19:00	黒丸4 17:00~19:00	休み	17:00~19:00	16:35~18:00	16:30~18:00	スタジオ	16:40~19:00
8	水	校内トレーニング	16:45~19:00	16:45~19:00	トレーニング	17:00~19:00	黒丸4 17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:00	16:35~18:00	休み	16:30~18:00	16:40~19:00	
9	木	各種委員会	16:45~18:45	トレーニング	休み	16:45~18:45	全国有力校強化試合	黒丸5 17:00~19:00	16:00~18:30	休み	16:35~18:00	16:30~18:00	スタジオ	15:40~19:00
10	金	ソフト九州高総体	16:45~18:45	16:45~19:00	トレーニング	16:45~18:45	全国有力校強化試合	黒丸3 17:00~19:00	16:40~18:30	九州高総体	15:40~18:00	15:30~18:00	休み	16:40~19:00
11	土	ソフト九州高総体	8:00~12:00	9:00~12:00	12:00~15:00	12:00~15:00	全国有力校強化試合	荒瀬 9:00~12:00	夏季高校練成会	九州高総体	休み	休み	休み	自主トレ
12	日	ソフト九州高総体	8:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	12:00~15:00	全国有力校強化試合	荒瀬 9:00~12:00	夏季高校練成会	九州高総体	休み	休み	休み	自主トレ
13	月		16:45~18:45	休み	16:45~19:00	16:45~18:45	休み	休み	16:40~18:30	休み	16:35~18:00	休み	休み	16:40~19:00
14	火		休み	16:45~19:00	16:45~19:00	休み	17:00~19:00	黒丸2 17:00~19:00	休み	17:00~19:00	16:35~18:00	16:30~18:00	スタジオ	16:40~19:00
15	水	校内トレーニング	16:45~19:00	16:45~19:00	トレーニング	17:00~19:00	黒丸4 17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:00	16:35~18:00	休み	16:30~18:00	16:40~19:00	
16	木		16:45~18:45	トレーニング	休み	16:45~18:45	17:00~19:00	市民D 17:00~19:00	16:00~18:30	17:00~19:00	15:40~18:00	15:30~18:00	スタジオ	16:40~19:00
17	金		16:45~18:45	16:45~19:00	トレーニング	16:45~18:45	17:00~19:00	市民D 17:00~19:00	16:40~18:30	17:00~19:00	16:35~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	16:40~19:00
18	土		8:00~12:00	9:00~12:00	壱岐合宿	9:00~12:00	9:00~12:00	荒瀬 9:00~12:00	9:00~12:00	練習試合	休み	休み	休み	9:00~12:00
19	日		8:00~12:00	9:00~12:00	壱岐合宿	12:00~15:00	9:00~12:00	未定 8:00~17:00	9:00~12:00	練習試合	休み	休み	休み	9:00~12:00
20	月	海の日	8:00~12:00	休み	壱岐合宿	12:00~15:00	9:00~12:00	未定 8:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	休み	休み	9:00~12:00
21	火		休み	16:45~19:00	16:45~19:00	休み	インターハイ出場	市民C 17:00~19:00	休み	17:00~19:00	16:35~18:00	16:30~18:00	スタジオ	金鷲旗柔道大会(女子のみ)
22	水	校内トレーニング	16:45~19:00	16:45~19:00	トレーニング	インターハイ出場	黒丸4 17:00~19:00	16:40~18:30	インターハイ強化練習	16:35~18:00	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	金鷲旗柔道大会(女子のみ)
23	木		16:45~18:45	トレーニング	休み	16:45~18:45	インターハイ出場	市民D 17:00~19:00	16:00~18:30	インターハイ強化練習	15:40~18:00	15:30~18:00	スタジオ	金鷲旗柔道大会(女子のみ)
24	金		16:45~18:45	16:45~19:00	トレーニング	16:45~18:45	インターハイ出場	黒丸2 17:00~19:00	玉竜旗大会	インターハイ強化練習	16:35~18:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:40~19:00
25	土	バド女全国高総体	島原市協会長杯	9:00~12:00	12:00~15:00	9:00~12:00	インターハイ出場	荒瀬 9:00~12:00	玉竜旗大会	インターハイ強化練習	15:40~18:00	休み	休み	9:00~12:00
26	日	バド女・ソフト全国高総体	島原市協会長杯	9:00~12:00	9:00~12:00	12:00~15:00	インターハイ出場	荒瀬 9:00~12:00	玉竜旗大会	インターハイ	16:35~18:00	休み	休み	9:00~12:00
27	月	バド女・ソフト全国高総体	16:45~18:45	休み	16:45~19:00	16:45~18:45	休み	休み	玉竜旗大会	インターハイ	16:35~18:00	休み	休み	休み
28	火	ソフト全国高総体	休み	16:45~19:00	16:45~19:00	休み	17:00~19:00	黒丸2 17:00~19:00	玉竜旗大会	インターハイ	16:35~18:00	16:30~18:00	スタジオ	16:40~19:00
29	水	ソフト全国高総体	校内トレーニング	16:45~19:00	16:45~19:00	トレーニング	17:00~19:00	黒丸2 17:00~19:00	玉竜旗大会	インターハイ	16:35~18:00	16:30~18:00	スタジオ	16:40~19:00
30	木	ソフト全国高総体	16:45~18:45	トレーニング	休み	16:45~18:45	17:00~19:00	市民D 17:00~19:00	休み	インターハイ	16:35~18:00	16:30~18:00	スタジオ	16:40~19:00
31	金	全校集会	13:00~17:00	16:45~19:00	トレーニング	13:00~16:00	17:00~19:00	市民C 14:00~17:00	14:00~16:30	インターハイ	休み	休み	12:30~14:00	14:00~17:00