

## 茨城県立下妻第一高等学校【運動部】月別活動計画・予定時間・活動実績一覧

2024/1/10 現在

※柔軟な運用

| 2023年<br>12月 |   | サッカー部 |      |      | ラグビー部 |      |      | 剣道部  |      |      | 野球部  |      |      | バスケットボール部 |      |      | 卓球部  |      |      |
|--------------|---|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|------|
|              |   | 活動計画  | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画  | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画      | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 |
| 1            | 金 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 練習   |      | 0:45 |
| 2            | 土 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      | 特例措置により別掲 |      |      | 練習   |      |      |
| 3            | 日 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 休み   |      |      |
| 4            | 月 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 休み   |      |      |
| 5            | 火 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 休み   |      |      |
| 6            | 水 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 7            | 木 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 8            | 金 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 9            | 土 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 3:00 | 3:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 |           |      |      | 大会   | 2:00 | 1:30 |
| 10           | 日 | 休み    |      |      | 練習試合  | 4:30 | 4:30 | 練習試合 | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |           |      |      | 大会   | 1:30 | 1:45 |
| 11           | 月 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 休み   |      |      |
| 12           | 火 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 1:30 | 1:30 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 練習   | 1:30 | 1:00 |
| 13           | 水 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 14           | 木 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 15           | 金 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 16           | 土 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 4:00 | 4:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 3:00 | 2:30 |
| 17           | 日 | 休み    |      |      | 練習    | 2:00 | 2:00 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 休み   |      |      |
| 18           | 月 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 19           | 火 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 1:30 | 1:30 | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 練習   | 1:30 | 1:00 |
| 20           | 水 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 21           | 木 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |           |      |      | 練習   | 2:00 | 1:30 |
| 22           | 金 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 休み   |      |      |
| 23           | 土 | 練習試合  | 2:00 | 2:00 | 大会    | 4:00 | 4:00 | 練習試合 | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |           |      |      | 練習   |      | 2:30 |
| 24           | 日 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 大会   | 4:00 | 4:00 | 練習   | 3:00 | 3:00 |           |      |      | 休み   | 3:00 |      |
| 25           | 月 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 大会    | 4:00 | 4:00 | 練習試合 | 4:00 | 4:00 | 練習   | 3:00 | 3:00 |           |      |      | 練習   | 3:00 | 2:00 |
| 26           | 火 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 練習試合 | 4:00 | 4:00 | 休み   |      |      |           |      |      | 休み   |      |      |
| 27           | 水 | 練習試合  | 2:00 | 2:00 | 練習    | 2:00 | 2:00 | 大会   | 4:00 | 4:00 | 練習   | 3:00 | 3:00 |           |      |      | 大会   | 4:00 | 2:00 |
| 28           | 木 | 練習試合  | 2:00 | 2:00 | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 練習   | 3:00 | 3:00 |           |      |      | 大会   | 4:00 | 2:00 |
| 29           | 金 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 練習   | 3:00 | 3:00 |           |      |      | 休み   |      |      |
| 30           | 土 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 休み   |      |      |
| 31           | 日 | 休み    |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      | 休み   |      |      |           |      |      | 休み   |      |      |

## 茨城県立下妻第一高等学校【運動部】月別活動計画・予定時間・活動実績一覧

2024/1/10 現在

## ※柔軟な運用

2023年  
12月

| 2023年<br>12月 |   | バレーボール部(男子) |      |      | バレーボール部(女子) |      |      | テニス部 |      |      | ソフトテニス部 |      |      | 陸上競技部 |      |      | 弓道部  |      |      |
|--------------|---|-------------|------|------|-------------|------|------|------|------|------|---------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
|              |   | 活動計画        | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画        | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画    | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画  | 予定時間 | 活動実績 | 活動計画 | 予定時間 | 活動実績 |
| 1            | 金 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 練習    | 1:30 | 1:00 | 休み   |      |      |
| 2            | 土 | 休み          |      |      | 休み          |      |      | 大会   | 5:00 | 5:00 | 休み      |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |
| 3            | 日 | 練習          | 3:45 | 3:30 | 休み          |      |      | 大会   | 5:00 | 5:00 | 休み      |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |
| 4            | 月 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 練習    | 1:00 | 0:30 | 休み   |      |      |
| 5            | 火 | 休み          |      |      | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 練習    | 1:00 | 0:30 | 休み   |      |      |
| 6            | 水 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 練習    | 1:00 | 0:30 | 休み   |      |      |
| 7            | 木 | 練習          | 1:45 | 1:15 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 大会    | 2:00 | 2:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 8            | 金 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 休み    |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 9            | 土 | 練習          | 3:45 | 3:30 | 練習試合        | 3:00 | 2:30 | 休み   |      |      | 練習      | 3:00 | 2:30 | 練習    | 3:00 | 2:30 | 休み   |      |      |
| 10           | 日 | 休み          |      |      | 練習          | 3:30 | 3:00 | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 休み    |      |      | 練習試合 | 4:00 | 4:00 |
| 11           | 月 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 休み          |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 練習    | 2:00 | 1:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 12           | 火 | 休み          |      |      | 練習          | 1:30 | 1:00 | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 練習    | 2:00 | 1:30 | 休み   |      |      |
| 13           | 水 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 休み    |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 14           | 木 | 練習          | 1:45 | 1:15 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 練習    | 2:00 | 1:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 15           | 金 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 練習    | 2:00 | 1:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 16           | 土 | 休み          |      |      | 休み          |      |      | 練習   | 3:00 | 3:00 | 練習      | 3:00 | 2:30 | 練習    | 3:00 | 2:30 | 練習   | 3:20 | 3:20 |
| 17           | 日 | 練習          | 3:45 | 3:30 | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |
| 18           | 月 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 休み          |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 練習    | 2:00 | 1:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 19           | 火 | 休み          |      |      | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習   | 1:30 | 1:30 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 練習    | 2:00 | 1:30 | 休み   |      |      |
| 20           | 水 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 休み      |      |      | 休み    |      |      | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 21           | 木 | 練習          | 1:45 | 1:15 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 2:00 | 1:30 | 練習    | 2:00 | 1:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 |
| 22           | 金 | 練習          | 1:30 | 1:00 | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 練習      | 2:00 | 1:30 | 休み    |      |      | 休み   |      |      |
| 23           | 土 | 大会          | 3:45 | 3:00 | 練習          | 3:00 | 2:30 | 練習   | 3:00 | 3:00 | 大会      | 3:00 |      | 練習    | 3:00 | 2:30 | 休み   |      |      |
| 24           | 日 | 休み          |      |      | 大会          | 3:00 |      | 休み   |      |      |         |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |
| 25           | 月 | 大会          | 3:30 | 3:00 | 大会          | 3:00 |      | 練習   | 2:00 | 2:00 | 休み      |      |      | 練習    | 2:00 | 1:30 | 練習   | 3:00 | 3:00 |
| 26           | 火 | 休み          |      |      | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 練習試合    | 4:00 | 4:00 | 休み    |      |      | 大会   | 6:00 | 6:00 |
| 27           | 水 | 休み          |      |      | 練習          | 3:00 | 2:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 練習      | 3:00 | 2:30 | 休み    |      |      | 練習   | 3:00 | 3:00 |
| 28           | 木 | 休み          |      |      | 練習          | 3:00 | 2:30 | 練習   | 2:00 | 2:00 | 休み      |      |      | 練習    | 2:00 | 1:30 | 休み   |      |      |
| 29           | 金 | 休み          |      |      | 練習          | 3:00 | 2:30 | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 練習    | 2:00 | 1:30 | 休み   |      |      |
| 30           | 土 | 休み          |      |      | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 練習    | 2:00 | 1:30 | 休み   |      |      |
| 31           | 日 | 休み          |      |      | 休み          |      |      | 休み   |      |      | 休み      |      |      | 休み    |      |      | 休み   |      |      |

## 茨城県立下妻第一高等学校【運動部】月別活動計画・予定時間・活動実績一覧

2024/1/10 現在

## ※柔軟な運用

2023年  
12月

[illegible]