

令和4年度 12月 活動計画  
部活動名【 サッカー部 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			計
1	木	休養日	期末考査3日目		～		
2	金	通常練習	期末考査4日目	第2グラウンド	13:00	～ 17:00	4:00
3	土	練習試合	TRM(vs熊本西、拓心)	錦島グラウンド	8:00	～ 17:00	9:00
4	日	休養日			～		
5	月	フィジカルトレーニング等		第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
6	火	通常練習		第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
7	水	休養日	天工RD		～		
8	木	通常練習	ボトムアップDAY	第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
9	金	通常練習		第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
10	土	準公式戦	CL(vs熊商3rd)決勝	錦島グラウンド	8:00	～ 17:00	9:00
11	日	休養日			～		
12	月	フィジカルトレーニング等	長距離走大会代休	第2グラウンド	9:00	～ 13:00	4:00
13	火	通常練習		第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
14	水	休養日	天工RD		～		
15	木	通常練習	ボトムアップDAY	第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
16	金	通常練習		第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
17	土	休養日	長距離走大会		～		
18	日	練習試合	TRM(vs島原中央高校)	坂瀬川グラウンド	8:00	～ 17:00	9:00
19	月	休養日			～		
20	火	フィジカルトレーニング等		第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
21	水	休養日	天工RD		～		
22	木	通常練習	ボトムアップDAY	第2グラウンド	16:20	～ 19:00	2:40
23	金	通常練習	終業式、表彰式、長距離走大会追走	第2グラウンド	13:00	～ 17:00	4:00
24	土	練習試合	TRM(vs天草高校、矢部高校)予定	錦島グラウンド	9:00	～ 17:00	8:00
25	日	通常練習		第2グラウンド	9:00	～ 13:00	4:00
26	月	遠征	福岡遠征	未定	～		
27	火	遠征	福岡遠征	未定	～		
28	水	遠征	福岡遠征、仕事納め	未定	～		
29	木	大掃除	第2グラウンド大掃除		9:00	～ 13:00	4:00
30	金	休養日			～		
31	土	休養日			～		

休養日計画	10日	活動時間計画	79:00
-------	-----	--------	-------