

令和5年度 10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	日	公式戦	高校選手権2回戦(vs文徳高校)	熊本県フットボールセンター	10:00	～	20:00	10:00
2	月	休養日				～		
3	火	フィジカルトレーニング		第2グラウンド	16:20	～	18:00	1:40
4	水	通常練習	天工RD、中間考査1日目	第2グラウンド	16:20	～	17:30	1:10
5	木	ボトムアップDAY	中間考査2日目	第2グラウンド	16:20	～	18:00	1:40
6	金	通常練習	中間考査3日目	第2グラウンド	16:20	～	18:00	1:40
7	土	公式戦	高校選手権3回戦(vs熊本工業)	県民運動公園スポーツ広場	7:00	～	17:00	10:00
8	日	休養日				～		
9	月	休養日	スポーツの日			～		
10	火	フィジカルトレーニング		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
11	水	通常練習	天工RD	第2グラウンド	16:20	～	17:30	1:10
12	木	ボトムアップDAY		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
13	金	通常練習	リスニング英語検定(短縮日課)	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
14	土	通常練習		第2グラウンド	9:00	～	13:00	4:00
15	日	準公式戦	CL vs 真和高校	苓北火力発電所グラウンド	9:00	～	17:00	8:00
16	月	休養日				～		
17	火	フィジカルトレーニング		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
18	水	通常練習	天工RD	第2グラウンド	16:20	～	17:30	1:10
19	木	ボトムアップDAY		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
20	金	通常練習	C1現場見学	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
21	土	公式戦	高校選手権4回戦(vsルーテル学院)	大津町多目的運動広場	6:00	～	17:00	11:00
22	日	休養日	2級土木施工試験			～		
23	月	通常練習		第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
24	火	フィジカルトレーニング	2年生インターンシップ	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
25	水	通常練習	天工RD,2年生インターンシップ	第2グラウンド	16:20	～	17:30	1:10
26	木	ボトムアップDAY	2年生インターンシップ	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
27	金	通常練習	2年生インターンシップ	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40
28	土	通常練習		第2グラウンド	9:00	～	13:00	4:00
29	日	公式戦	高校選手権準々決勝(vs未定)	熊本県フットボールセンター	7:00	～	17:00	10:00
30	月	休養日				～		
31	火	フィジカルトレーニング	公開授業(～11/2)	第2グラウンド	16:20	～	19:00	2:40

休養日計画	6日	活動時間計画	96:00
-------	----	--------	-------