

## 別紙4

令和7年度 10月 活動計画  
部活動名【 野球部 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			計
1	水	休養日			～		
2	木	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
3	金	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
4	土	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
5	日	練習試合	折尾愛真高校	9:00	～	12:00	3:00
6	月	筋力トレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
7	火	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
8	水	休養日			～		
9	木	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
10	金	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
11	土	練習試合	天草高校	9:00	～	12:00	3:00
12	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
13	月	公式戦	城南大会 連合(甲佐・高専八代)	県営八代球場	9:00	～	12:00
14	火	筋力トレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
15	水	休養日			～		
16	木	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
17	金	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
18	土	公式戦	城南大会 芦北高校	県営八代球場	12:00	～	15:00
19	日	通常練習	学校	9:00	～	12:00	3:00
20	月	筋力トレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
21	火	通常練習	2年生インターンシップ	学校	16:30	～	18:30
22	水	休養日	2年生インターンシップ			～	
23	木	通常練習	2年生インターンシップ	学校	16:30	～	18:30
24	金	通常練習	2年生インターンシップ	学校	16:30	～	18:30
25	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00
26	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00
27	月	筋力トレーニング	学校	16:30	～	18:30	2:00
28	火	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
29	水	休養日			～		
30	木	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00
31	金	通常練習	学校	16:30	～	18:30	2:00

休養日計画	5日	活動時間計画	61:00
-------	----	--------	-------