

## 別紙 4

令和7年度

11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	土	公式戦	城南大会 秀岳館高校	県営八代球場	9:00	～	12:00	3:00
2	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
3	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
4	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
5	水	休養日				～		
6	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
7	金	筋力トレーニング	芸術鑑賞	学校	16:30	～	18:30	2:00
8	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
9	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
10	月	通常練習	代休(10/15)	学校	9:00	～	12:00	3:00
11	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
12	水	休養日				～		
13	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
14	金	筋力トレーニング	天工祭	学校	16:30	～	18:30	2:00
15	土	通常練習	天工祭	学校	14:00	～	17:00	3:00
16	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
17	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
18	火	休養日	期末考査1週間前			～		
19	水	休養日	期末考査1週間前			～		
20	木	休養日	期末考査1週間前			～		
21	金	休養日	期末考査1週間前			～		
22	土	休養日	期末考査1週間前			～		
23	日	休養日	期末考査1週間前			～		
24	月	休養日	期末考査1週間前			～		
25	火	休養日	期末考査①			～		
26	水	休養日	期末考査②			～		
27	木	通常練習	期末考査③	学校	14:00	～	17:00	3:00
28	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
29	土	練習試合	玉名工業高校	学校	9:00	～	12:00	3:00
30	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00

休養日計画	11日	活動時間計画	49:00
-------	-----	--------	-------