

別紙 4

令和7年度 1月 活動計画
部活動名【 ハンドボール部 】

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				～		
2	金	休養日				～		
3	土	休養日				～		
4	日	練習		学校	8:00	～	12:00	4:00
5	月	練習試合	長崎日大遠征	諫早市中央体育館	10:00	～	16:00	6:00
6	火	練習試合	長崎日大遠征	諫早市中央体育館	10:00	～	16:00	6:00
7	水	休養日				～		
8	木	休養日				～		
9	金	練習		学校	17:30	～	19:00	1:30
10	土	練習		学校	13:00	～	17:00	4:00
11	日	練習		学校	13:00	～	17:00	4:00
12	月	練習		学校	8:00	～	12:00	4:00
13	火	練習		学校	17:30	～	19:00	1:30
14	水	休養日				～		
15	木	練習		学校	16:00	～	17:30	1:30
16	金	練習		学校	17:30	～	19:00	1:30
17	土	練習		学校	14:00	～	17:00	3:00
18	日	練習		学校	8:00	～	12:00	4:00
19	月	休養日				～		
20	火	練習		学校	17:30	～	19:00	1:30
21	水	練習		学校	16:00	～	17:30	1:30
22	木	休養日				～		
23	金	練習		学校	17:30	～	19:00	1:30
24	土	大会	熊本県工業高校大会	水俣市立総合体育館	9:00	～	15:00	6:00
25	日	大会	熊本県工業高校大会	水俣市立総合体育館	9:00	～	15:00	6:00
26	月	休養日				～		
27	火	練習		学校	17:30	～	19:00	1:30
28	水	練習		学校	16:00	～	17:30	1:30
29	木	休養日				～		
30	金	休養日				～		
31	土	練習		学校	11:00	～	14:00	3:00

休養日計画	11日	活動時間計画	63:30
-------	-----	--------	-------