

令和7年度 熊本県立南稜高等学校（サッカー）部 12月練習計画

日	曜	行事	実施	内容	時間	場所
1	月					
2	火	期末考査1日目				
3	水	期末考査2日目				
4	木	期末考査3日目				
5	金	期末考査4日目	○	練習 トレーニング	13:30~15:00	免田総合G
6	土	南稜マルシェ		自主トレ		
7	日			自主トレ		
8	月		○	練習 1500m測定、フィジカル	16:00~17:30	本校G
9	火		○	練習 トレーニング	16:00~17:30	本校G
10	水					
11	木		○	練習 トレーニング	16:00~17:30	本校G
12	金	クラスマッチ	○	練習 トレーニング	16:00~17:30	本校G
13	土					
14	日					
15	月		○	練習 トレーニング	16:00~17:30	本校G
16	火		○	練習 フィジカル	16:00~17:30	本校G
17	水					
18	木	三部会役員選挙	○	練習 トレーニング	16:00~17:30	本校G
19	金	校内長距離走大会	○	練習 トレーニング	16:00~17:30	本校G
20	土		○	練習 トレーニング	9:00~11:00	免田総合G
21	日		○	試合 順位決定戦 真和	10:30Kickoff	真和高校
22	月					
23	火		○	練習 フィジカル	16:00~17:30	本校G
24	水	終業式	○	練習 トレーニング	13:30~15:00	本校G
25	木	冬季休業（～1/8）	○	練習 トレーニング	9:00~11:00	本校G
26	金		○	練習 トレーニング	9:00~11:00	本校G
27	土	学校閉庁				
28	日					
29	月			自主トレ		
30	火			自主トレ		
31	水			自主トレ		