茨城県立石岡第一高等学校　部活動計画表一覧 （10月・11月・12月）

【運動部】　3ヶ月の練習計画です（変更になる場合もあります）　　大会等　：　大会・練習試合
平日放課後　：　2時間程度　〇印　　休日　：　休
土日祝　：　AM　or　PM

月	日	曜日	野球	バレーボール（男）	バレーボール（女）	卓球	バスケットボール（男）	バスケットボール（女）	ソフトテニス（男）	ソフトテニス（女）	剣道	陸上競技	バドミントン	サッカー	ウエイトリフティング	弓道	柔道	ダンス	ハンドボール
10月	1	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	〇	休	〇	休	休
	2	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	〇	休	〇	休	休
	3	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	〇	休	〇	休	休
	4	木	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休
	5	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	6	土	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	大会	PM	練習試合	AM	AM	AM	休	AM
	7	日	練習試合	PM	PM	AM	練習試合	AM	AM	AM	休	休	AM	練習試合	休	休	休	休	休
	8	月	AM	AM	AM	休	練習試合	練習試合	休	大会	休	AM	AM	練習試合	AM	AM	AM	休	休
	9	火	休	〇	〇	〇	休	休	〇	休	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇
	10	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	11	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	12	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	13	土	練習試合	PM	PM	AM	PM	PM	AM	〇	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM
	14	日	練習試合	AM	AM	休	休	休	練習試合	大会	休	大会	PM	練習試合	休	休	休	休	休
	15	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	休	〇
	16	火	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	17	水	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	〇
	18	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	休	休	〇
	19	金	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	大会	休	〇	〇	〇	休	〇
	20	土	練習試合	AM	AM	大会	休	休	AM	AM	AM	大会	大会	AM	AM	AM	AM	休	AM
	21	日	練習試合	休	休	休	PM	PM	AM	〇	休	休	休	AM	休	休	休	休	休
	22	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	23	火	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	〇	大会	〇	〇
	24	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇
	25	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	〇	〇	休	休	〇
	26	金	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	27	土	練習試合	練習試合	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	PM	大会	AM	AM	AM	休	休
	28	日	練習試合	AM	AM	休	練習試合	練習試合	練習試合	AM	休	休み	AM	休	休	休	休	休	休
	29	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	休	〇
	30	火	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	31	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
11月	1	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	〇	〇	休	〇
	2	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	大会	〇	〇	〇	〇	休	〇
	3	土	練習試合	AM	AM	AM	PM	PM	大会	大会	AM	大会	AM	練習試合	AM	AM	AM	休	AM
	4	日	練習試合	AM	AM	休	AM	AM	大会	大会	休	大会	PM	休	休	休	休	休	休
	5	月	休	休	休	〇	休	休	休	休	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	休	〇
	6	火	〇	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	7	水	〇	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	8	木	〇	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	休	〇
	9	金	〇	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇	大会	〇	〇	大会	〇	休	〇
	10	土	AM	休	休	〇	休	休	休	休	大会	AM	大会	練習試合	AM	大会	AM	休	AM
	11	日	AM	休	休	大会	休	休	休	休	休	大会	休	休	休	休	休	休	休
	12	月	休	休	休	AM	休	休	休	休	〇	休	休	休	〇	休	〇	休	〇
	13	火	休	休	休	大会	休	休	休	休	AM	AM	休	休	AM	休	AM	休	休
	14	水	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	〇
	15	木	休	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	〇
	16	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	休	〇
	17	土	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	PM	練習試合	AM	AM	AM	休	AM
	18	日	練習試合	AM	AM	休	AM	AM	休	AM	休	休	AM	休	休	休	休	休	休
	19	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	20	火	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	21	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	22	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	23	金	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	PM	練習試合	大会	AM	AM	休	AM
	24	土	練習試合	AM	AM	AM	PM	PM	AM	AM	休	大会	AM	練習試合	大会	AM	AM	休	休
	25	日	練習試合	AM	AM	休	AM	AM	休	AM	休	AM	AM	AM	大会	大会	休	休	休
	26	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	休	休	休	休	休	〇	休	〇
	27	火	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	28	水	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	29	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	30	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	休	〇
12月	1	土	AM	AM	AM	大会	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	練習試合	大会	AM	AM	休	休
	2	日	AM	AM	AM	大会	休	休	休	休	休	休	AM	休	休	休	休	休	休
	3	月	休	〇	〇	休	休	休	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	4	火	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	休	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	5	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	6	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	7	金	〇	大会	大会	〇	大会	大会	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	8	土	AM	大会	大会	AM	大会	大会	AM	AM	AM	AM	PM	練習試合	AM	AM	AM	休	AM
	9	日	AM	大会	大会	休	大会	大会	休	AM	休	AM	AM	練習試合	休	休	休	休	休
	10	月	休	休	休	〇	休	休	〇	休	〇	大会	〇	休	〇	〇	〇	休	〇
	11	火	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	12	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	13	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	14	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	〇	休	大会
	15	土	AM	AM	AM	AM	PM	PM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	大会
	16	日	AM	AM	AM	休	休	休	休	AM	休	休	PM	AM	休	休	休	休	休
	17	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	〇	休	〇
	18	火	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇
	19	水	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	20	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	21	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	22	土	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM
	23	日	AM	AM	AM	休	休	休	休	AM	休	休	AM	AM	AM	休	休	休	休
	24	月	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM	休	AM	休	AM	AM	AM	AM	休	AM
	25	火	休	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM	AM	休	AM
	26	水	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM
	27	木	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM
	28	金	AM	AM	AM	大会	AM	AM	休	休	休	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	休
	29	土	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	AM	休	AM	AM	AM	AM	休	休
	30	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	AM	休	休	休	休
	31	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休

茨城県立石岡第一高等学校　部活動計画表一覧 （10月･11月･12月）

【文化部】 3ヶ月の練習計画です（変更になる場合もあります）　　大会等 ： 大会
平日放課後 ： 2時間程度 〇印　　休日 ： 休
土日祝 ： AM or PM

月	日	曜日	音楽	演劇	将棋	茶華道	美術	写真	JRC	英語	文芸	園芸	バイオ
10月	1	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	2	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	3	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	〇
	4	木	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	5	金	〇	休	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇
	6	土	AM	AMPM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	7	日	休	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	8	月	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	9	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	〇	休	休
	10	水	〇	〇	休	休	休	休	〇	休	休	〇	〇
	11	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	12	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	13	土	AM	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	14	日	休	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	15	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	16	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	休
	17	水	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	18	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	19	金	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	〇	〇
	20	土	AM	AMPM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	21	日	休	AMPM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	22	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	23	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	大会	〇	休	〇	〇
	24	水	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	休	休
	25	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	26	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	27	土	AM	AMPM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	28	日	休	AMPM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	29	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	30	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	休
	31	水	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	〇	〇
11月	1	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	2	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	〇	休
	3	土	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	4	日	AMPM	AMPM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	5	月	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	休	休	休
	6	火	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	休	休	休
	7	水	大会	〇	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇
	8	木	休	大会	休	休	大会	休	休	休	休	休	休
	9	金	休	〇	休	休	休	休	休	休	休	〇	〇
	10	土	休	大会	大会	休	休	休	休	休	休	休	休
	11	日	大会	大会	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	12	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	13	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	14	水	休	休	休	休	大会	休	休	休	休	〇	〇
	15	木	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	16	金	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇
	17	土	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	18	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	19	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	20	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	休
	21	水	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	22	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	23	金	AM	休	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	24	土	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	25	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	26	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	27	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	休
	28	水	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	29	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	30	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	〇	〇
12月	1	土	AM	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	2	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	3	月	〇	〇	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	4	火	〇	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	〇	〇
	5	水	〇	〇	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	6	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	7	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	8	土	AM	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	9	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	10	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	11	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	〇	休	休
	12	水	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	13	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	14	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	15	土	AM	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	16	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	17	月	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	休	休	休
	18	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	休	休	休
	19	水	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	休	〇	〇
	20	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	21	金	〇	〇	休	休	休	休	休	休	休	〇	休
	22	土	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	23	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	24	月	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	25	火	AM	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	26	水	AM	AM	休	休	AM	休	休	休	休	〇	休
	27	木	休	AM	休	休	AM	休	休	休	休	休	休
	28	金	休	AM	休	休	休	休	休	休	休	〇	休
	29	土	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	30	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	31	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休