茨城県立石岡第一高等学校　部活動計画表一覧（1月・2月・3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
1月	1	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休
	2	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休
	3	木	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	AM	休	〇	休	休
	4	金	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	休	休	AM	AM	AM	AM	大会	〇	休	AM
	5	土	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	休	休	AM	AM	練習試合	AM	大会	AM	休	休
	6	日	AM	休	休	大会	休	休	休	休	休	休	休	AM	休	休	休	休	休
	7	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	AM	休	練習試合	AM	休	〇	休	休
	8	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	〇	〇	〇	休	休
	9	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	10	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	11	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	12	土	AM	休	AM	AM	AM	AM	休	AM	AM	AM	PM	練習試合	関東大会	AM	AM	休	AM
	13	日	AM	AM	AM	練習試合	休	休	AM	PM	休	AM	AM	練習試合	関東大会	休	休	休	休
	14	月	AM	AM	AM	休	PM	PM	休	練習試合	休	大会	AM	休	関東大会	AM	AM	休	休
	15	火	休	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	16	水	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	17	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	18	金	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	大会	休	休
	19	土	AM	AM	AM	大会	PM	PM	AM	休	AM	AM	AM	AM	AM	AM	大会	休	休
	20	日	AM	休	練習試合	大会	休	休	休	休	休	休	AM	AM	休	休	休	休	休
	21	月	休	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	休	〇
	22	火	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	23	水	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	24	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	25	金	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	休	〇
	26	土	AM	AM	PM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	大会	AM	休	休
	27	日	AM	練習試合	AM	休	休	休	休	AM	休	休	AM	練習試合	休	大会	休	休	休
	28	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	休	〇
	29	火	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	30	水	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	〇	大会	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	31	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
2月	1	金	〇	大会	〇	大会	休	休	休	大会	〇	大会	〇	〇	〇	休	〇	休	休
	2	土	AM	AM	休	大会	休	休	大会	休	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM	休	休
	3	日	AM	大会	休	大会	休	休	休	休	休	休	休	練習試合	休	休	休	休	休
	4	月	休	休	休	〇	休	休	休	休	休	〇	休	休	〇	休	休	休	休
	5	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	〇	休	休	休	休
	6	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	〇	休	休	休	休
	7	木	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	8	金	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	9	土	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	AM	休	休	休	休
	10	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	11	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	12	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	13	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	14	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	15	金	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	休	〇
	16	土	AM	AM	AM	AM	〇	〇	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM
	17	日	AM	AM	AM	休	休	休	休	AM	休	休	AM	練習試合	休	休	休	休	休
	18	月	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	19	火	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	20	水	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	21	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	22	金	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	23	土	AM	AM	AM	大会	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	休
	24	日	AM	AM	AM	休	休	休	休	AM	休	休	AM	休	休	休	休	休	休
	25	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	26	火	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	27	水	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	28	木	〇	休	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
3月	1	金	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	2	土	AM	AM	AM	AM	PM	PM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM
	3	日	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	大会	休	AM	PM	練習試合	休	休	休	休	休
	4	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	5	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休
	6	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	〇	休
	7	木	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	8	金	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	9	土	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	休	AM
	10	日	練習試合	AM	AM	休	PM	PM	休	AM	休	休	AM	練習試合	休	休	休	休	休
	11	月	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	12	火	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	休	〇
	13	水	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	14	木	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	15	金	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	16	土	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	PM	AM	AM	AM	AM	休	AM
	17	日	練習試合	AM	AM	休	休	休	休	AM	休	休	AM	練習試合	休	休	大会	休	休
	18	月	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	19	火	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	20	水	〇	〇	〇	〇	休	休	〇	〇	〇	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	21	木	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	練習試合	〇	AM	AM	休	休
	22	金	〇	休	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	休	〇
	23	土	練習試合	AM	AM	AM	PM	PM	AM	AM	AM	AM	大会	AM	AM	AM	AM	休	休
	24	日	練習試合	AM	AM	休	AM	AM	休	AM	休	休	大会	練習試合	休	休	休	休	休
	25	月	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	大会	休	合宿	AM	AM	休	AM
	26	火	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	大会	〇	合宿	AM	AM	〇	AM
	27	水	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	大会	〇	合宿	AM	AM	〇	AM
	28	木	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	大会	AM	AM	休	〇	〇	AM	AM	休	AM
	29	金	練習試合	AM	AM	AM	AM	AM	AM	大会	AM	AM	〇	〇	〇	AM	AM	休	AM
	30	土	練習試合	AM	AM	大会	AM	AM	休	大会	休	大会	AM	練習試合	AM	AM	AM	休	休
	31	日	練習試合	AM	AM	大会	休	休	休	AM	休	大会	AM	AM	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　（1月・2月・3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
1月	1	火	休		休	休	休	休	休	休	休	休	休
	2	水	休		休	休	休	休	休	休	休	休	休
	3	木	休		休	休	休	休	休	休	休	休	休
	4	金	休	PM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	5	土	休	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	6	日	休		休	休	休	休	休	休	休	休	休
	7	月	休		休	休	休	休	休	休	休	休	休
	8	火	休		休	休	休	休	休	休	休	休	休
	9	水	〇		休	休	〇	休	休	休	休	休	休
	10	木	〇		〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	11	金	〇		休	〇	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	12	土	AM	AMPM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	13	日	休	AMPM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	14	月	休	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	15	火	〇		〇	休	〇	〇	休	〇	〇	休	休
	16	水	〇		休	休	〇	休	〇	休	休	休	休
	17	木	〇		〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	18	金	〇		休	〇	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	19	土	AM	関東大会	休	休	休	休		休	休	休	休
	20	日	休	関東大会	休	休	休	休		休	休	休	休
	21	月	休	〇	休	〇	休	休	休	休	休	休	休
	22	火	〇	休	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	休
	23	水	〇	休	休	休	〇	休	〇	休	休	〇	〇
	24	木	〇	休	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	25	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	休	休
	26	土	音楽会	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	27	日	休	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	28	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	29	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	休
	30	水	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	休	休
	31	木	休	休	〇	休	休	〇	休	休	休	休	休
2月	1	金	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	2	土	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	3	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	4	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	5	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	6	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	7	木	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	8	金	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	9	土	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	10	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	11	月	ソロコン県大会	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	12	火	休	休	休	休	〇	休	休	〇	休	休	休
	13	水	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	休	休	休
	14	木	〇	〇	休	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	15	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休+K51:K83	休	休	休
	16	土	AM	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	17	日	休	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	18	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	19	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	〇	休	休
	20	水	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	休	休
	21	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	22	金	〇	〇	休	〇	〇	休	〇	休	休	休	休
	23	土	AM	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	24	日	休	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	25	月	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休	休
	26	火	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	〇	休
	27	水	〇	〇	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	28	木	〇	〇	休	休	休	〇	休	休	休	休	休
3月	1	金	〇	〇	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	2	土	休	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	3	日	休	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	4	月	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	5	火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	6	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	7	木	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	8	金	休	〇	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	9	土	休	AM	休	休	休	休		休	休	休	休
	10	日	休	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	11	月	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	休	休	休
	12	火	〇	〇	休	休	〇	〇	休	〇	〇	休	休
	13	水	〇	休	休	休	〇	休	〇	休	休	休	休
	14	木	〇	〇	〇	休	〇	〇	休	休	休	休	休
	15	金	〇	〇	休	休	〇	休	〇	休	休	休	休
	16	土	AM	AM	休	休	休	休		休	休	休	休
	17	日	休	休	休	休	休	休		休	休	休	休
	18	月	〇	〇	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	19	火	〇	〇	〇	休	休	〇	休	休	休	休	休
	20	水	〇	〇	休	休	休	休	〇	休	休	休	休
	21	木	AM	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	22	金	〇	〇	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	23	土	AM	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	24	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	25	月	〇	〇	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	26	火	〇	〇	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	27	水	〇	発表会	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	28	木	〇	発表会	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	29	金	〇	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	30	土	AM	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	31	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休