令和6年度　部活動練習予定

週休日・休業日　　集計…大会がある週のみ週16時間内、他の週は11時間内　　※総合運動部（空手・柔道・剣道・水泳・新体操）は指導者に確認して下さい。

佐世保市立相浦中学校

4月		時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容	時間	活動内容
日	曜	男子 バスケットボール		女子 バスケットボール		男子バレーボール		女子バレーボール		女子バドミントン		陸上競技		男子ソフトテニス		女子ソフトテニス		軟式野球		サッカー		女子ハンドボール		卓球男子		卓球女子		美術		吹奏楽	
1	月	2.5	練習	2.5	練習	0	休養日	0	休養日		練習	1	練習	2.5	練習		休養日	3	練習	2	練習	2.5	練習		休養日	2.5	練習			4	練習
2	火	2.5	練習	2.5	練習	2	練習	2	練習		練習	1	練習	2.5	練習		練習	3	練習	2	練習	2.5	練習		休養日	2.5	練習			4	練習
3	水		休養日		休養日	3	練習	3	練習		練習	0	休養日		休養日		休養日		休養日	2	練習	2.5	練習	2.5	練習	0	休養日				休養日
4	木	2.5	練習	2.5	練習	3	練習	3	練習		練習	1	練習	2.5	練習		練習	3	練習		休み		休養日	3	練習	2.5	練習			4	練習
5	金	2.5	練習	2.5	練習	0	休養日	0	休養日		練習	1	練習	2.5	練習		練習	3	練習	2	練習	2.5	練習	2.5	練習	2.5	練習			4	練習
6	土	2.5	練習	3	練習	3	練習	3	練習		休養日	0	練習	4	練習試合		練習	4	練習試合	4	練習試合		休養日		休養日	0	休養日			4	練習
7	日	2.5	休養日		休養日	0	休養日	0	休養日		練習	3	休養日		休養日		休養日		休養日		休み	3	練習	3	練習	0	休養日				休養日
週計		15		13		11		11		11		7		14		0		16		12		13		11		10		0		20	
8	月		休養日	2	練習	2	練習	2	練習		休養日	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		練習
9	火	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		休養日	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		練習
10	水	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	0	休養日		休養日	2	練習		休養日	2	練習		休養日	2	練習	0	休養日	2	練習		休養日
11	木	2	練習	2	練習	0	休養日	0	休養日		休養日	2	練習	2.5	練習		休養日	2	練習		休み	2	練習		休養日	2	練習	2	練習		練習
12	金	2	練習		休養日	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		休養日		練習
13	土	4	リーグ戦		休養日	3	練習	3	練習		休養日	3	記録会	2.5	練習	3	練習	4	大会	3	リーグ	3	練習		休養日	3	練習		休養日	4	練習
14	日	4	リーグ戦	2	練習	0	休養日	0	休養日	3	練習	3	休養日		休養日		休養日		休養日		休み		休養日	3	練習	0	休養日		休養日		休養日
週計		16		10		11		11		7		14		11		11		12		11		11		11		11		8		4	
15	月		休養日	2	練習	2	練習		練習	2	練習	2	練習	2.5	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		練習
16	火	2	練習	2	練習	2	練習		練習	2	練習	2	練習		休養日	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		練習
17	水	2	練習		休養日	2	練習		練習	2	練習	0	休養日	2	練習	2	練習		休養日	2	練習		休養日	2	練習	0	休養日	2	練習		休養日
18	木	2	練習	2	練習	0	休養日		休養日		休養日	2	練習	2	練習		休養日	2	練習		休み	2	練習		休養日	2	練習	2	練習		練習
19	金	2	練習	2	練習	2	練習		練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		休養日		練習
20	土	2.5	練習試合	2	練習	2.5	練習		練習		休養日	3	練習	4	練習	3	練習	3	練習	3	リーグ	2.5	練習	3	練習	3	練習		休養日	4	練習
21	日		休養日		休養日	0	休養日		休養日		休養日	0	休養日		休養日		休養日				休み		休養日		休養日	0	休養日		休養日		休養日
週計		11		10		11		0		8		11		13		11		11		11		11		11		11		8		4	
22	月	2	休養日		休養日	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		練習
23	火	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2.5	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		練習
24	水	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	0	休養日		休養日	2	練習		休養日	2	練習		休養日	2	練習	0	休養日	2	練習		休養日
25	木	2	練習	2	練習	0	休養日	0	休養日		休養日	2	練習	2.5	練習		休養日	2	練習		休み	2	練習		休養日	2	練習	2	練習		練習
26	金	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2.5	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		休養日		練習
27	土	4	大会	8	大会	4	大会	4	大会		休養日	2	練習	4	大会	4	大会	4	大会	3	練習試合	4	KTN杯		休養日	3	練習		休養日		休養日
28	日	4	大会	4	大会	4	大会	4	大会		休養日		休養日		休養日	4	大会	4	大会	2	練習	4	KTN杯	3	練習	3	練習		休養日		
週計		18		20		16		16		8		10		14		16		16		13		16		11		14		8		0	
29	月		休養日		休養日	3	練習	2	練習		練習	3	練習	2.5	練習		休養日		休養日		休み		休養日	2.5	練習	0	休養日		休養日		
30	火	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2.5	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習	2	練習		練習