

女ハンドボール計画表

6月			7月			8月		
日	曜	練習計画	日	曜	練習計画	日	曜	練習計画
1	月	グラウンド16:30~18:00	1	水	1学期期末考査	1	土	体育館8:00~10:30
2	火	体育館16:30~18:00	2	木	1学期期末考査	2	日	休み
3	水	休み	3	金	1学期期末考査	3	月	体育館15:00~18:30
4	木	体育館16:30~18:00	4	土	合宿(東風平)	4	火	合宿(伊是名)
5	金	県総合17:00~18:30	5	日	合宿(東風平)	5	水	合宿(伊是名)
6	土	体育館10:30~13:00	6	月	体育館16:30~18:00	6	木	合宿(伊是名)
7	日	体育館8:00~10:30	7	火	休み	7	金	合宿(伊是名)
8	月	体育館16:30~18:00	8	水	体育館16:30~18:00	8	土	合宿(伊是名)
9	火	休み	9	木	グラウンド16:30~18:00	9	日	休み
10	水	体育館16:30~18:00	10	金	体育館18:30~19:00	10	月	休み
11	木	グラウンド16:30~18:00	11	土	体育館15:00~18:30	11	火	体育館16:30~18:00
12	金	体育館18:30~19:00	12	日	体育館11:30~15:00	12	水	グラウンド16:30~18:00
13	土	体育館15:30~18:00	13	月	休み	13	木	体育館16:30~18:00
14	日	体育館13:00~15:30	14	火	体育館16:30~18:00	14	金	グラウンド16:30~18:00
15	月	休み	15	水	グラウンド16:30~18:00	15	土	体育館15:00~18:30
16	火	体育館16:30~18:00	16	木	体育館16:30~18:00	16	日	体育館11:30~15:00
17	水	グラウンド16:30~18:00	17	金	グラウンド16:30~18:00	17	月	体育館16:30~18:00
18	木	体育館16:30~18:00	18	土	県インターハイ	18	火	休み
19	金	グラウンド16:30~18:00	19	日	県インターハイ	19	水	体育館16:30~18:00
20	土	体育館11:30~15:00	20	月	体育館16:30~18:00	20	木	グラウンド16:30~18:00
21	日	体育館8:00~10:30	21	火	休み	21	金	体育館18:30~19:00
22	月	体育館16:30~18:00	22	水	体育館16:30~18:00	22	土	体育館8:00~10:30
23	火	東風平12:00~15:00	23	木	県インターハイ	23	日	休み
24	水	体育館16:30~18:00	24	金	県インターハイ	24	月	休み
25	木	休み	25	土	体育館15:00~18:30	25	火	体育館16:30~18:00
26	金	体育館18:30~19:00	26	日	体育館11:30~15:00	26	水	グラウンド16:30~18:00
27	土	休み	27	月	休み	27	木	体育館16:30~18:00
28	日	体育館11:30~15:00	28	火	体育館16:30~18:00	28	金	グラウンド16:30~18:00
29	月	休み	29	水	グラウンド16:30~18:00	29	土	体育館15:00~18:30
30	火	休み	30	木	体育館16:30~18:00	30	日	体育館11:30~15:00
/	/		31	金	グラウンド16:30~18:00	31	月	体育館16:30~18:00

2020年度

コガ 高校 テニス部活動 年間計画・実績表

記入の仕方:「時間」には活動時間(h)の数字を記入すること 「休養日」には設定した期日に「1」を入力すること 「特記事項」には学校行事や校内以外の部活動場所、大会等を記載すること。

顧問氏名 兼城律子

4月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

5月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

6月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

7月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

8月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

9月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

4月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

5月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

6月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

7月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

8月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

9月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

10月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

11月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

12月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

1月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

2月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

3月 計画 実績 (大会名・場所・時間 帯・etc)

10月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

11月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

12月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

1月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

2月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

3月 計画 実績 (平日休養日, 休日休養日, 平日活動時間平均, 休日活動時間平均)

平日休養日 計画 実績 休日休養日 計画 実績 休養日合計 計画 実績

2020年7月ダンス部活動計画

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			テストのため休み		時間 場所 備考 激励会出演	時間 9:00～12:00 場所 本校ピロティ 備考
5 休養日	6 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	7 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	8 休養日	9 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	10 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	11 時間 9:00～12:00 場所 本校ピロティ 備考
12 休養日	13 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	14 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	15 休養日	16 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	17 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	18 時間 9:00～12:00 場所 本校ピロティ 備考
19 休養日	20 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	21 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	22 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	23 休養日	24 時間 9:00～12:00 場所 本校ピロティ 備考	25 時間 9:00～12:00 場所 本校ピロティ 備考
26 休養日	27 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	28 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	29 休養日	30 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	31 時間 16:45～19:00 場所 本校ピロティ 備考	

2020 7月予定表

月	火	水	木	金	土	日	備考
6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	
		定期考査			～12:00	12:00～15:00	
		テスト休み					
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	
県総 17:00～19:00	校 内	OFF	校 内	校 内	15:00～	12:00～15:00	
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	
県総 17:00～19:00	校 内	OFF	校 内	校 内	～12:00	12:00～15:00	
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	
校 内	校 内	OFF	海の日 15:00～	スポーツの日 校内トレーニング or ミーティング	～12:00	12:00～15:00	
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	
県総 17:00～19:00	校 内	OFF	校 内	校 内	夏休み (～10日)		

2020年度 弓道部練習計画(7月)

月日	曜日	場所	練習時間	備考
7月1日	水	OFF		期末テスト①
7月2日	木	OFF		期末テスト②
7月3日	金	本校弓道場	15:00~17:00	期末テスト③
7月4日	土	本校弓道場	9:00~12:00	
7月5日	日	OFF		
7月6日	月	本校弓道場	16:30~18:00	
7月7日	火	本校弓道場	16:30~18:00	
7月8日	水	本校弓道場	16:30~18:00	
7月9日	木	本校弓道場	16:30~18:00	
7月10日	金	OFF		
7月11日	土	本校弓道場	9:00~12:00	
7月12日	日	OFF		
7月13日	月	本校弓道場	16:30~18:00	
7月14日	火	本校弓道場	16:30~18:00	
7月15日	水	本校弓道場	16:30~18:00	
7月16日	木	本校弓道場	16:30~18:00	
7月17日	金	OFF		
7月18日	土	本校弓道場	9:00~12:00	
7月19日	日	OFF		
7月20日	月	本校弓道場	16:30~18:00	
7月21日	火	本校弓道場	16:30~18:00	
7月22日	水	本校弓道場	16:30~18:00	
7月23日	木	本校弓道場	16:30~18:00	
7月24日	金	本校弓道場	16:30~18:00	
7月25日	土	県高校総体(奥武山弓道場)		
7月26日	日	県高校総体(奥武山弓道場)		
7月27日	月	OFF		
7月28日	火	本校弓道場	16:30~18:00	
7月29日	水	本校弓道場	16:30~18:00	
7月30日	木	本校弓道場	16:30~18:00	
7月31日	金	OFF		

2020年度【郷土芸能部】月間活動計画

【基本方針】

- ・主な活動は平日16:30~18:00とし、土日祝日は基本的に休養日とする。
- ・部員の都合に応じて休養日と活動日を変更する場合がある。
- ・コンテストや大会前は部員と相談の上、活動日を増やすことがある。



7月		計画		場所	備考
日	曜	活動	休養日		
1	水		○		期末テスト1日目
2	木		○		期末テスト2日目
3	金		○		期末テスト3日目
4	土		○		
5	日		○		
6	月	○		物理教室Ⅱ	
7	火		○		
8	水	○		物理教室Ⅱ	
9	木		○		
10	金	○		物理教室Ⅱ	
11	土		○		
12	日		○		
13	月	○		物理教室Ⅱ	
14	火		○		
15	水	○		物理教室Ⅱ	
16	木		○		
17	金	○		物理教室Ⅱ	
18	土		○		
19	日		○		
20	月	○		物理教室Ⅱ	
21	火		○		三者面談①
22	水	○		物理教室Ⅱ	三者面談②
23	木		○		海の日
24	金		○		スポーツの日
25	土		○		
26	日		○		
27	月	○		物理教室Ⅱ	三者面談③
28	火		○		三者面談④
29	水	○		物理教室Ⅱ	三者面談⑤
30	木		○		三者面談⑥
31	金	○		物理教室Ⅱ	三者面談⑦

男女 空手道部 練習計画 7月

日	曜	練習時間	場所	備考
1	水			期末試験
2	木			期末試験
3	金	14:00 ~ 16:30	本校	
4	土	9:00 ~ 12:00	本校	
5	日			off
6	月	17:00 ~ 19:00	本校	
7	火	17:00 ~ 19:00	本校	
8	水			off
9	木	17:00 ~ 19:00	本校	
10	金	17:00 ~ 19:00	本校	
11	土	9:00 ~ 12:00	本校	
12	日			off
13	月	17:00 ~ 19:00	本校	
14	火	17:00 ~ 19:00	本校	
15	水			off
16	木	17:00 ~ 19:00	本校	
17	金	17:00 ~ 19:00	本校	
18	土	9:00 ~ 12:00	本校	
19	日			off
20	月	17:00 ~ 19:00	本校	
21	火	17:00 ~ 19:00	本校	
22	水			off
23	木	17:00 ~ 19:00	本校	
24	金			大会
25	土			大会
26	日			大会
27	月			off
28	火	17:00 ~ 19:00	本校	
29	水			off
30	木	17:00 ~ 19:00	本校	
31	金	17:00 ~ 19:00	本校	

7月 女子サッカー部 活動日程

月日	曜日	場所	時間	備考	
7月1日	(水)	コザ高校グラウンド	14:00~16:00 (登録メンバーのみ)	期末テスト①	
7月2日	(木)	OFF		期末テスト②	
7月3日	(金)	コザ高校グラウンド	14:00~16:00	期末テスト3	
7月4日	(土)	コザ高校グラウンド	12:00~15:00		
7月5日	(日)	嘉手納陸上競技場	9:00~12:00		
7月6日	(月)	OFF			
7月7日	(火)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月8日	(水)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月9日	(木)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月10日	(金)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月11日	(土)	OFF			
7月12日	(日)	コザ高校グラウンド	9:00~12:00		
7月13日	(月)	OFF			
7月14日	(火)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月15日	(水)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月16日	(木)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月17日	(金)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月18日	(土)	県総体 女子サッカー競技 1回戦			
7月19日	(日)	県総体 女子サッカー競技 2回戦			
7月20日	(月)	コザ高校グラウンド	17:00~19:30		
7月21日	(火)	コザ高校グラウンド	15:00~17:30	三者面談①	
7月22日	(水)	コザ高校グラウンド	15:00~17:30	三者面談②	
7月23日	(木)	県総体 女子サッカー競技 3回戦		海の日	
7月24日	(金)	県総体 女子サッカー競技 準決勝		スポーツの日	
7月25日	(土)	県総体 女子サッカー競技 決勝			
7月26日	(日)	OFF			
7月27日	(月)	OFF			
7月28日	(火)	OFF			
7月29日	(水)	コザ高校グラウンド	15:00~17:30	三者面談③	
7月30日	(木)	コザ高校グラウンド	15:00~17:30	三者面談④	
7月31日	(金)	コザ高校グラウンド	15:00~17:30	三者面談⑤	

2020年

7月

コザ高校女子ソフトボール部練習計画

日付	曜日	場所 時間	場所 時間	備考
1	水	OFF	～	期末テスト
2	木	OFF	～	期末テスト
3	金	コザ高校	16:00 ～ 19:30	期末テスト
4	土	校 外	9:00 ～ 14:00	
5	日	コザ高校	9:00 ～ 12:00	
6	月	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
7	火	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
8	水	OFF	～	
9	木	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
10	金	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
11	土	校 外	9:00 ～ 14:00	
12	日	校 外	9:00 ～ 14:00	
13	月	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
14	火	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
15	水	OFF	～	
16	木	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
17	金	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
18	土	校 外	9:00 ～ 12:00	
19	日	高校総体		
20	月	コザ高校	17:00 ～ 19:30	
21	火	コザ高校	16:00 ～ 19:30	
22	水	校 外	17:00 ～ 19:30	
23	木	コザ高校	16:00 ～ 19:30	
24	金	高校総体		
25	土	高校総体		
26	日	高校総体 (予備日)		(総体・OFF)
27	月	OFF	～	
28	火	OFF	16:00 ～ 19:30	(OFF・練習)
29	水	コザ高校	16:00 ～ 19:30	
30	木	コザ高校	16:00 ～ 19:30	
31	金	コザ高校	16:00 ～ 19:30	

女子硬式テニス部 7月練習日程

月	日	曜日	練習時間	備考
7	1	水	テスト休み	期末考査1日目
7	2	木	テスト休み	期末考査2日目
7	3	金	県総 17:00~19:00	期末考査3日目
7	4	土	学校 14:00~18:00	
7	5	日	学校 8:00~12:00	
7	6	月	休み	
7	7	火	学校 17:00~19:00	
7	8	水	学校 17:00~19:00	
7	9	木	県総 17:00~19:00	
7	10	金	県総 17:00~19:00	
7	11	土	学校 14:00~18:00	
7	12	日	学校 8:00~12:00	
7	13	月	休み	
7	14	火	学校 17:00~19:00	
7	15	水	学校 17:00~19:00	
7	16	木	県総 17:00~19:00	
7	17	金	県総 17:00~19:00	
7	18	土	学校 14:00~18:00	
7	19	日	学校 8:00~12:00	
7	20	月	休み	
7	21	火	学校 17:00~19:00 (仮)	三者面談
7	22	水	学校 17:00~19:00 (仮)	三者面談
7	23	木	県高校総体	海の日
7	24	金	県高校総体	スポーツの日
7	25	土	学校 14:00~18:00	
7	26	日	学校 8:00~12:00	
7	27	月	休み	三者面談
7	28	火	学校 17:00~19:00 (仮)	三者面談
7	29	水	学校 17:00~19:00 (仮)	三者面談
7	30	木	県総 17:00~19:00 (仮)	三者面談
7	31	金	県総 17:00~19:00 (仮)	三者面談

- ・ 期末考査5日前から部活停止になります
- ・ 特進必修模試の日は部活停止になります
- ・ 大会前は日程が変更になる場合があります
- ・ 天候によって日程が変更になる場合があります

7月練習予定表（6月25日現在）

				朝練	放課後
7	月	1	日（水）	期末テスト①	
7	月	2	日（木）	期末テスト②	
7	月	3	日（金）	期末テスト③	15:00～18:00北中城体育館
7	月	4	日（土）	11:30～15:00	
7	月	5	日（日）	8:00～11:30	
7	月	6	日（月）	7:10～コート	18:00～19:25
7	月	7	日（火）	7:10～外練	練習休み
7	月	8	日（水）	7:10～ウエート	18:00～19:25
7	月	9	日（木）	7:10～コート	17:00～19:00:北中城体育館(トレーニング)
7	月	10	日（金）	朝練休み	16:30～18:00
7	月	11	日（土）	練習予定	
7	月	12	日（日）	15:00～19:00	
7	月	13	日（月）	7:10～コート	17:00～19:00:北中城体育館
7	月	14	日（火）	7:10～外練	18:00～19:25
7	月	15	日（水）	7:10～ウエート	練習予定
7	月	16	日（木）	7:10～コート	16:30～18:00
7	月	17	日（金）	朝練休み	練習予定
7	月	18	日（土）	総体①	
7	月	19	日（日）	総体②	
7	月	20	日（月）	7:10～コート	18:00～19:25
7	月	21	日（火）		練習未定
7	月	22	日（水）		18:00～19:25
7	月	23	日（木）	総体③	
7	月	24	日（金）	総体④	
7	月	25	日（土）	練習休み	
7	月	26	日（日）	15:00～19:00	
7	月	27	日（月）	7:10～コート	ミーティング
7	月	28	日（火）	7:10～外練	18:00～19:25
7	月	29	日（水）	7:10～ウエート	トレーニング
7	月	30	日（木）	7:10～コート	16:30～18:00
7	月	31	日（金）	朝練休み	

7月 女子バドミントン部 活動計画

月日	曜日	場所	時間	備考
7月1日	水	OFF		期末テスト①
7月2日	木	OFF		期末テスト②
7月3日	金	本校体育館・施設内	前半 16:30~19:00	期末テスト③
7月4日	土	本校体育館	3番 15:00~18:30	
7月5日	日	本校体育館	2番 11:30~15:00	
7月6日	月	OFF		
7月7日	火	本校体育館・施設内	後半 17:00~19:30	
7月8日	水	本校体育館・施設内	外練 16:30~18:30	
7月9日	木	本校体育館・施設内	前半 16:30~19:00	
7月10日	金	本校体育館・施設内	外練 16:30~18:30	
7月11日	土	本校体育館	1番 8:00~11:30	
7月12日	日	移動	9:00~12:00	
7月13日	月	本校体育館・施設内	前半 16:30~19:00	
7月14日	火	OFF		
7月15日	水	本校体育館・施設内	後半 17:00~19:30	
7月16日	木	本校体育館・施設内	外練 16:30~18:30	
7月17日	金	本校体育館・施設内	前半 16:30~19:00	
7月18日	土	県高等学校総合体育大会		
7月19日	日	県高等学校総合体育大会		
7月20日	月	OFF		
7月21日	火	本校体育館・施設内	後半 16:30~19:30	三者面談①
7月22日	水	本校体育館・施設内	外練 14:30~17:30	三者面談②
7月23日	木	本校体育館	3番 15:00~18:30	海の日
7月24日	金	本校体育館	2番 11:30~15:00	スポーツの日
7月25日	土	本校体育館	1番 8:00~11:30	
7月26日	日	OFF		
7月27日	月	本校体育館・施設内	前半 16:30~19:00	
7月28日	火	OFF		
7月29日	水	本校体育館・施設内	後半 16:30~19:30	三者面談③
7月30日	木	本校体育館・施設内	外練 14:30~17:30	三者面談④
7月31日	金	本校体育館・施設内	前半 14:30~17:30	三者面談⑤

2020

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29 休み	30 休み	01 テスト インターハイ抽選会	02 テスト	03 テスト 後半	04 移動	05 3番
06 後半	07 前半	08 後半	09 後半	10 前半	11 2番	12 1番
13 後半	14 後半	15 前半	16 前半	17 後半 総体激励式 7月18日～26日	18 移動 コザ高校大会会場 のため	19 移動 コザ高校大会会場 のため
20 後半	21 7月21日より4コマ 火の1256 前半	22 水の1245 後半	23 海の日公休日	24 インターハイ1日目	25 インターハイ2日目	26 インターハイ3日目
27 月の1236 後半	28 火の2356 休み	29 水の1345 前半	30 木の1256 前半	31 金の1256 後半	01	02
03	04	メモ: 年内の主な大会 ・9月26日27日県1年生大会（抽選会9月16日） 高体連中部・北部支部バレーボール大会（1年8月の土日・夏・冬未定） ・10月31日(土)～11月3日(火)春高予選 ・11月21日(土)～24日(火) 新人大会in石垣				

新体操部 活動計画(7月)

7月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	水		1			期末テスト
2	木		1			期末テスト
3	金	練習				
4	土		1			
5	日	練習				
6	月	練習				
7	火		1			
8	水	練習				
9	木	練習				
10	金	練習				
11	土		1			
12	日	練習				
13	月	練習				
14	火		1			
15	水	練習				
16	木	練習				
17	金	練習				
18	土		1			
19	日	練習				
20	月	練習				
21	火		1			
22	水	練習				
23	木	大会				高校総体(県総合運動公園体育館)
24	金	大会				高校総体(県総合運動公園体育館)
25	土		1			
26	日	練習				
27	月	練習				
28	火		1			
29	水	練習				
30	木	練習				
31	金	練習				

吹奏楽部 7月練習予定

日付	曜日	時間	場所	備考
1	水	休み	本校音楽室 他	期末テスト
2	木	休み		期末テスト
3	金	15:00~18:30		期末テスト
4	土	9:00~17:00		
5	日	9:00~15:00		
6	月	16:30~18:30		外部指導
7	火	16:30~18:30		
8	水	休み		
9	木	16:30~18:30		
10	金	16:30~18:30		外部指導
11	土	9:00~17:00		外部指導
12	日	9:00~13:00		
13	月	16:30~18:30		
14	火	16:30~18:30		
15	水	休み		
16	木	16:30~18:30		
17	金	16:30~18:30		
18	土	9:00~17:00		
19	日	9:00~13:00		
20	月	16:30~18:30		
21	火	15:00~18:30		三者面談
22	水	休み		三者面談
23	木	9:00~17:00		外部指導
24	金	9:00~17:00		外部指導
25	土	9:00~13:00		
26	日	休み		
27	月	15:00~18:30		三者面談
28	火	15:00~18:30		三者面談
29	水	休み		三者面談
30	木	15:00~18:30		三者面談
31	金	15:00~18:30		三者面談

*上記以外にも外部指導が入る予定です。その際は時間変更する場合があります。

2020年度【生物部】月間活動計画

部顧問: 花原 努

◆休養日に関する方針

- ・主な活動は平日とし、土日祝日は基本的に休養日とする。
- ・土日祝に活動を行う場合は、翌週の平日に1日以上休養日を設定する。

1. 平日の活動・・・ 16:30～19:00
2. 土日祝日の活動・・・基本的に休養日

7月		計画		実績		備考
日	曜	活動	休養日	時間	休養日	
1	水		○			期末テスト1日目
2	木		○			2日目
3	金	○				3日目
4	土		●			
5	日	○				サンプリング
6	月	○				
7	火		○			平日休養日
8	水	○				
9	木	○				
10	金	○				
11	土		●			
12	日		●			
13	月	○				
14	火	○				
15	水	○				
16	木	○				
17	金	○				
18	土		●			
19	日	○				サンプリング
20	月	○				
21	火	○				
22	水	○				
23	木	祝	●			
24	金	祝	●			
25	土		●			
26	日	○				
27	月	○				
28	火		○			平日休養日
29	水	○				
30	木	○				
31	金	○				
		計画		実績		
平日休養日		4		0		
休日休養日		7		0		
平日活動時間平均				#DIV/0!		
休日活動時間平均				#DIV/0!		

7月練習日程

		練習時間	大会・行事等	備考
1	水	休み	期末テスト①	
2	木	休み	期末テスト②	
3	金	14:30~17:00	期末テスト③	
4	土	9:00~17:00		
5	日	9:00~14:00		
6	月	休み		
7	火	17:00~19:15		
8	水	17:00~19:15		
9	木	17:00~19:15		
10	金	17:00~19:15		
11	土	9:00~17:00		
12	日	9:00~14:00		
13	月	休み		
14	火	17:00~19:15		
15	水	17:00~19:15		
16	木	17:00~19:15		
17	金	17:00~19:15		
18	土	9:00~17:00		
19	日	9:00~14:00		
20	月	17:00~19:15		
21	火	14:30~19:00	三者面談①	
22	水	14:30~19:00	三者面談②	
23	木	高校総体①		
24	金	高校総体②		
25	土	休み		
26	日	9:00~14:00		
27	月	14:30~19:00	三者面談③	
28	火	14:30~19:00	三者面談④	
29	水	14:30~19:00	三者面談⑤	
30	木	休み	三者面談⑥	
31	金	14:30~19:00	三者面談⑦	

7月 男子サッカー一部 活動日程

7月		計画		備考
日	曜	場所	時間	
1	水	OFF		期末テスト①
2	木	OFF		期末テスト②
3	金	コザ高校	17:00～19:00	期末テスト③
4	土	北中城高校	9:00～12:00	
5	日	残波サッカー場	9:00～12:00	
6	月	OFF		
7	火	コザ高校	17:00～19:00	
8	水	コザ高校	17:00～19:00	
9	木	コザ高校	17:00～19:00	
10	金	コザ高校	17:00～19:00	
11	土	豊見城高校	9:00～12:00	
12	日	コザ高校	15:00～17:30	
13	月	OFF		
14	火	コザ高校	17:00～19:00	
15	水	コザ高校	17:00～19:00	
16	木	コザ高校	17:00～19:00	
17	金	コザ高校	17:00～19:00	
18	土	県総体 男子サッカー競技		
19	日	県総体 男子サッカー競技		
20	月	県総体 男子サッカー競技		
21	火	コザ高校	15:00～17:30	三者面談①
22	水	コザ高校	15:00～17:30	三者面談②
23	木	県総体 男子サッカー競技		海の日
24	金	県総体 男子サッカー競技		スポーツの日
25	土	県総体 男子サッカー競技		
26	日	OFF		
27	月	OFF		
28	火	OFF		
29	水	コザ高校	15:00～17:30	三者面談③
30	木	コザ高校	15:00～17:30	三者面談④
31	金	コザ高校	15:00～17:30	三者面談⑤

男子ソフトボール部 練習計画

2020年

7月

日	曜日	練習時間	場所	備考
1	水	～		期末試験
2	木	～		期末試験
3	金	14:00 ～ 17:00	本校	
4	土	12:00 ～ 16:00	本校(移動)	
5	日	15:00 ～ 19:00	本校(移動)	
6	月	17:00 ～ 19:30	本校	
7	火	～		OFF
8	水	17:00 ～ 19:30	本校	
9	木	17:00 ～ 19:30	本校	
10	金	～		OFF
11	土	12:00 ～ 16:00	本校(移動)	
12	日	9:00 ～ 13:00	本校(移動)	
13	月	17:00 ～ 19:30	本校	
14	火	～		OFF
15	水	17:00 ～ 19:30	本校	
16	木	17:00 ～ 19:30	本校	
17	金	～		OFF
18	土	12:00 ～ 14:00	本校(移動)	
19	日	15:00 ～ 19:00	本校(移動)	
20	月	17:00 ～ 19:30	本校	
21	火	～		OFF
22	水	17:00 ～ 19:30	本校	
23	木	15:00 ～ 18:00	本校	
24	金	～		大会
25	土	～		大会
26	日	～		大会予備日
27	月	17:00 ～ 19:30	本校	
28	火	～		OFF
29	水	17:00 ～ 19:30	本校	
30	木	17:00 ～ 19:30	本校	
31	金	～		OFF

29	木				
30	金				
31	土				

	計画	実績
平日休養日	0	0
休日休養日	0	0
平日活動時間平均		#DIV/0!
休日活動時間平均		#DIV/0!

29	日				
30	月				

	計画	実績
平日休養日	0	0
休日休養日	0	0
平日活動時間平均		#DIV/0!
休日活動時間平均		#DIV/0!

29	火				
30	水				
31	木				

	計画	実績
平日休養日	0	0
休日休養日	0	0
平日活動時間平均		#DIV/0!
休日活動時間平均		#DIV/0!

29	金				
30	土				
31	日				

	計画	実績
平日休養日	0	0
休日休養日	0	0
平日活動時間平均		#DIV/0!
休日活動時間平均		#DIV/0!

--	--	--	--	--	--

	計画	実績
平日休養日	0	0
休日休養日	0	0
平日活動時間平均		#DIV/0!
休日活動時間平均		#DIV/0!

29	月				
30	火				
31	水				

	計画	実績
平日休養日	0	0
休日休養日	0	0
平日活動時間平均		#DIV/0!
休日活動時間平均		#DIV/0!

平日休養日

計画
0
実績
2

木日休養日

計画
0
実績
14

木養日合計

計画
0
実績
16

2020年7月男子バスケットボール部 練習計画

月日	曜日	場所	練習時間	備考
7月1日	水	本校体育館	14:00~16:00	期末テスト①
7月2日	木	OFF		期末テスト②
7月3日	金	本校体育館	16:30~19:30	期末テスト③
7月4日	土	本校体育館	11:30~15:00	
7月5日	日	本校体育館	8:00~11:30	校内で栄養会
7月6日	月	本校施設内(外練)	16:30~18:30	
7月7日	火	本校体育館	16:30~18:00	
7月8日	水	OFF		
7月9日	木	本校体育館	18:00~19:30	
7月10日	金	本校施設内(外練)	16:30~18:30	
7月11日	土	OFF		
7月12日	日	本校体育館	15:00~18:30	
7月13日	月	本校体育館	18:00~19:30	
7月14日	火	OFF		
7月15日	水	本校体育館	16:30~18:00	
7月16日	木	本校施設内(外練)	16:30~18:30	
7月17日	金	本校体育館	18:00~19:30	
7月18日	土	県高校総体(コザ高校会場)		
7月19日	日	県高校総体(コザ高校会場)		
7月20日	月	本校施設内(外練)	16:30~18:30	
7月21日	火	本校体育館	16:30~18:00	三者面談①
7月22日	水	本校施設内(外練)	16:30~18:30	三者面談②
7月23日	木	県高校総体 準々決勝・決勝リーグ		海の日
7月24日	金	県高校総体 決勝リーグ		スポーツの日
7月25日	土	OFF		
7月26日	日	本校体育館	15:00~18:30	
7月27日	月	本校体育館	16:30~19:30	三者面談③
7月28日	火	OFF		三者面談④
7月29日	水	本校体育館	14:00~16:30	三者面談⑤
7月30日	木	本校施設内(外練)	14:00~16:00	三者面談⑥
7月31日	金	本校体育館	16:30~19:30	三者面談⑦

2020年度 男子バドミントン部 練習計画表

(7)月	曜日	場所	時間	備考
1	水			1学期期末テスト
2	木			1学期期末テスト
3	金	コザ高校体育館	16時30分～18時	1学期期末テスト
4	土	コザ高校体育館	15時～18時30分	
5	日	コザ高校体育館	11時30分～15時	
6	月			
7	火	コザ高校体育館	18時～19時30分	
8	水	学校周辺	16時30分～17時30分	
9	木	コザ高校体育館	16時30分～18時	
10	金	学校周辺	16時30分～17時30分	
11	土	コザ高校体育館	8時～11時30分	
12	日			
13	月	コザ高校体育館	16時30分～18時	
14	火			
15	水	コザ高校体育館	18時～19時30分	
16	木	学校周辺	16時30分～17時30分	
17	金	コザ高校体育館	16時30分～18時	
18	土	沖水・豊見南・南風原 玉城体育館	終日	県総体
19	日			
20	月			
21	火	コザ高校体育館		
22	水	学校周辺		
23	木	コザ高校体育館	15時～17時30分	祝日
24	金	コザ高校体育館	11時30分～15時	祝日
25	土	コザ高校体育館	8時～11時30分	
26	日			
27	月	コザ高校体育館	16時30分～18時	
28	火			
29	水	コザ高校体育館	18時～19時30分	
30	木	学校周辺	16時30分～17時30分	
31	金	コザ高校体育館	16時30分～18時	

男子バレーボール部 7月練習日程

月	日	曜日	練習時間		学校行事等
7	1	水	A	オフ (テスト休み)	期末考査
7	2	木	A	オフ (テスト休み)	期末考査
7	3	金	A	前半	期末考査
7	4	土	オフ		
7	5	日	8:00~12:00 (前原高校にて)		
7	6	月	B	後半	
7	7	火	B	前半	
7	8	水	B	後半	
7	9	木	B	オフ	
7	10	金	B	前半	
7	11	土	10:30~13:00		
7	12	日	8:00~10:30		
7	13	月	A	後半	
7	14	火	A	後半	
7	15	水	A	オフ	
7	16	木	A	前半	
7	17	金	A	後半	
7	18	土	9:00~12:00 (沖縄市営体育館)		本校インターハイ会場
7	19	日	9:00~12:00 (沖縄市営体育館)		本校インターハイ会場
7	20	月	B	後半	
7	21	火	B	前半	三者面談 (午前授業)
7	22	水	B	後半	三者面談 (午前授業)
7	23	木	8:00~11:30		
7	24	金	大会		
7	25	土	大会		
7	26	日	大会		
7	27	月	A	オフ	三者面談 (午前授業)
7	28	火	A	後半	三者面談 (午前授業)
7	29	水	A	前半	三者面談 (午前授業)
7	30	木	A	前半	三者面談 (午前授業)
7	31	金	A	後半	三者面談 (午前授業)

男女駅伝部 月間活動計画

7月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	水	0	1			期末考査1日目
2	木	0	1			期末考査2日目
3	金	1	0			期末考査3日目
4	土	1	0			県総合運動公園8時半～12時
5	日	1	0			県総合運動公園8時半～12時
6	月	1	0			県総合運動公園17時～19時
7	火	0	1			休養日
8	水	1	0			県総合運動公園17時～19時
9	木	1	0			県総合運動公園17時～19時
10	金	1	0			沖縄市営陸上競技場17時～19時
11	土	1	0			コザパ陸上記録会(沖縄市営)
12	日	0	1			休養日
13	月	1	0			県総合運動公園17時～19時
14	火	0	1			休養日
15	水	1	0			県総合運動公園17時～19時
16	木	1	0			県総合運動公園17時～19時
17	金	1	0			沖縄市営陸上競技場17時～19時
18	土	1	0			県陸上競技選手権大会(県総合)
19	日	1	0			県陸上競技選手権大会(県総合)
20	月	0	1			休養日
21	火	1	0			県総合運動公園17時～19時
22	水	1	0			県総合運動公園17時～19時
23	木	1	0			県総体陸上競技大会(県総合)
24	金	1	0			県総合陸上競技大会(県総合)
25	土	0	1			休養日
26	日	0	1			休養日
27	月	1	0			県総合運動公園17時～19時
28	火	0	1			休養日
29	水	1	0			県総合運動公園17時～19時
30	木	1	0			県総合運動公園17時～19時
31	金	0	1			休養日
		計画				
平日休養日		7				
休日休養日		3				
平日活動時間平均		/				
休日活動時間平均		/				

男女 水泳部 練習計画 7月

日	曜	練習時間	場所	備考
1	水			期末試験
2	木			期末試験
3	金	14:00 ~ 16:30	本校	
4	土	9:00 ~ 11:30	本校	
5	日			OFF
6	月	17:00 ~ 19:00	本校	
7	火	17:00 ~ 19:00	本校	
8	水	17:00 ~ 19:00	本校	
9	木	17:00 ~ 19:00	本校	
10	金	17:00 ~ 19:00	本校	
11	土			OFF
12	日			OFF
13	月	17:00 ~ 19:00	本校	
14	火			OFF
15	水	17:00 ~ 19:00	本校	
16	木			OFF
17	金	17:00 ~ 19:00	本校	
18	土	大会		県高校総体
19	日	大会		県高校総体
20	月			OFF
21	火	17:00 ~ 19:00	本校	
22	水	17:00 ~ 19:00	本校	
23	木	17:00 ~ 19:00	本校	
24	金	17:00 ~ 19:00	本校	
25	土			OFF
26	日			OFF
27	月	17:00 ~ 19:00	本校	
28	火	17:00 ~ 19:00	本校	
29	水	17:00 ~ 19:00	本校	
30	木	17:00 ~ 19:00	本校	
31	金	17:00 ~ 19:00	本校	

美術部 活動計画(7月)

7月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	水		1			期末テスト
2	木		1			期末テスト
3	金	活動日				
4	土		1			
5	日		1			
6	月	活動日				
7	火	活動日				
8	水	活動日				
9	木		1			
10	金	活動日				
11	土		1			
12	日		1			
13	月	活動日				
14	火	活動日				
15	水	活動日				
16	木		1			
17	金	活動日				
18	土		1			
19	日		1			
20	月	活動日				
21	火	活動日				
22	水	活動日				
23	木		1			海の日
24	金		1			スポーツの日
25	土		1			
26	日		1			
27	月	活動日				
28	火	活動日				
29	水	活動日				
30	木		1			
31	金	活動日				

野球部 7月 活動日程

月日	曜日	場所	時間	備考
7月1日	水	コザ高校グラウンド	14:00~16:00	期末考査①
7月2日	木	コザ高校グラウンド	14:00~16:00	期末考査②
7月3日	金	コザ高校グラウンド	15:30~19:30	期末考査③
7月4日	土	校外	9:00~12:00	2班予定
7月5日	日	校外	9:00~12:00	2班予定
7月6日	月	OFF		
7月7日	火	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月8日	水	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月9日	木	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月10日	金	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月11日	土	コザ高校グラウンド	9:00~12:00	
7月12日	日	沖縄県高校野球夏季大会		
7月13日	月	OFF		
7月14日	火	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月15日	水	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月16日	木	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月17日	金	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月18日	土	沖縄県高校野球夏季大会		
7月19日	日	沖縄県高校野球夏季大会		
7月20日	月	OFF		
7月21日	火	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月22日	水	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月23日	木	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月24日	金	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月25日	土	沖縄県高校野球夏季大会		
7月26日	日	沖縄県高校野球夏季大会		
7月27日	月	OFF		
7月28日	火	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月29日	水	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月30日	木	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	
7月31日	金	コザ高校グラウンド	16:45~19:30	

7月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	水	0	1	0	0	期末考査1日目
2	木	0	1	0	0	期末考査2日目
3	金	1	0	0	0	期末考査3日目
4	土	1	0	0	0	県総運動公園7:30~12:00
5	日	1	0	0	0	県総運動公園7:30~12:00
6	月	1	0	0	0	0
7	火	0	1	0	0	0
8	水	1	0	0	0	0
9	木	1	0	0	0	県総運動公園17:00~19:00
10	金	1	0	0	0	県総運動公園17:00~19:00
11	土	1	0	0	0	県総運動公園7:30~12:00
12	日	0	1	0	0	0
13	月	1	0	0	0	0
14	火	0	1	0	0	0
15	水	1	0	0	0	0
16	木	1	0	0	0	県総運動公園17:00~19:00
17	金	1	0	0	0	県総運動公園17:00~19:00
18	土	1	0	0	0	県陸上競技選手権大会
19	日	1	0	0	0	県陸上競技選手権大会
20	月	0	1	0	0	0
21	火	1	0	0	0	0
22	水	1	0	0	0	0
23	祝	1	0	0	0	県総体陸上競技大会
24	祝	1	0	0	0	県総体陸上競技大会
25	土	0	1	0	0	0
26	日	0	1	0	0	0
27	月	1	0	0	0	0
28	火	0	1	0	0	0
29	水	1	0	0	0	0
30	木	1	0	0	0	県総運動公園17:00~19:00
31	金	0	1	0	0	0

	計画	実績
平日休養日	7	0
休日休養日	3	0
平日活動時間平均		#DIV/0!
休日活動時間平均		#DIV/0!