

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

陸上競技		部		顧問名		吉川克宏		上田昌弘	
7	月	開始時間		終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考
1	日		～		00分			休養日	
2	月		～		00分			休養日	期末考査
3	火		～		00分			休養日	期末考査
4	水		～		00分			休養日	期末考査
5	木		～		00分			休養日	期末考査
6	金	15:00	～	17:30	150分	通常練習			救急救命法講習会
7	土	8:00	～	12:00	240分	通常練習			
8	日		～					休養日	
9	月	8:00	～	12:00	240分	通常練習			
10	火	14:00	～	17:00	180分	通常練習			
11	水	8:00	～	12:00	240分	通常練習			
12	木	8:00	～	12:00	240分	通常練習			
13	金	8:00	～	12:00	240分	通常練習			
14	土	8:00	～	12:00	240分	通常練習			
15	日		～					休養日	
16	月	8:00	～	12:00	240分	通常練習			
17	火	8:00	～	12:00	240分	通常練習			三者懇談
18	水	8:00	～	12:00	240分	通常練習			三者懇談
19	木	8:00	～	12:00	240分	通常練習			三者懇談
20	金	10:30	～	12:30	120分	通常練習			終業式
21	土	8:00	～	17:00	540分	公式試合	榎原公苑陸上競技場		
22	日	8:00	～	17:00	540分	公式試合	榎原公苑陸上競技場		
23	月		～					休養日	
24	火	9:00	～	12:00	180分	通常練習			
25	水	9:00	～	12:00	180分	通常練習			
26	木	9:00	～	12:00	180分	通常練習			
27	金	9:00	～	12:00	180分	通常練習			
28	土	8:00	～	12:00	240分	通常練習			
29	日		～					休養日	
30	月	9:00	～	12:00	180分	通常練習			
31	火	9:00	～	12:00	180分	通常練習			
備考									

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

ウエイトリフティング		部 顧問名		水口 啓嗣		西村隼人		酒井 信代		
7	月	開始時間	終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考		
1	日		～				休養日			
2	月		～		自主練習			全学年期末考査		
3	火		～		自主練習			全学年期末考査		
4	水		～		自主練習			全学年期末考査		
5	木		～			奈良県社会福祉総合センター	休養日	全学年期末考査 インターハイ結団式		
6	金	15:00	～ 17:00	120分	基礎練習			全学年期末考査 救命救急講習		
7	土	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
8	日	9:00	～ 14:00	300分	公式試合	ジェイテクトアリーナ奈良		国体予選		
9	月	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			生徒相談日		
10	火	13:00	～ 16:00	180分	通常練習			答案返却日		
11	水	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			生徒相談日		
12	木	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			生徒相談日		
13	金	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			生徒相談日		
14	土	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
15	日		～				休養日			
16	月	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			海の日		
17	火	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			三者懇談期間		
18	水	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			三者懇談期間		
19	木	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			三者懇談期間		
20	金	13:00	～ 14:30	90分	基礎練習			終業式		
21	土	9:00	～ 17:00	480分	対外練習	ジェイテクトアリーナ奈良		国体合宿		
22	日	9:00	～ 17:00	480分	対外練習	ジェイテクトアリーナ奈良		国体合宿		
23	月		～				休養日			
24	火	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
25	水	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
26	木	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
27	金	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
28	土	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
29	日		～				休養日			
30	月	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
31	火	9:00	～ 13:00	240分	通常練習					
備考										

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

バスケットボール		部 顧問名 南 千春 滝本智之 川嶋邦江							
7	月	開始時間	終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考	
1	日		～	00分			休養日		
2	月		～	00分			休養日	期末考査	
3	火		～	00分			休養日	期末考査	
4	水		～	00分			休養日	期末考査	
5	木		～	00分			休養日	期末考査	
6	金	13:00	～ 15:00	120分	基礎練習			期末考査	
7	土	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
8	日		～	00分			休養日		
9	月	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
10	火	13:00	～ 17:00	240分	通常練習				
11	水	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
12	木	13:00	～ 17:00	240分	通常練習				
13	金	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
14	土	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
15	日	13:00	～ 17:00	240分	対外練習	西和清陵高校			
16	月		～	00分			休養日		
17	火	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			三者懇談	
18	水	13:00	～ 17:00	240分	通常練習			三者懇談	
19	木	9:00	～ 13:00	240分	通常練習			三者懇談	
20	金	13:00	～ 17:00	240分	通常練習			終業式	
21	土	9:00	～ 13:00	240分	対外練習	磯城野高校			
22	日		～	00分			休養日		
23	月	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
24	火	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
25	水	13:00	～ 17:00	240分	通常練習				
26	木	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
27	金	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
28	土		～	00分			休養日		
29	日	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
30	月	9:00	～ 13:00	240分	通常練習				
31	火	13:00	～ 17:00	240分	通常練習				
備考									

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

柔道		顧問名			上谷康博		山本裕子		
7	月	開始時間	終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考	
1	日		～		00分			休養日	
2	月		～		00分			休養日 期末考査	
3	火		～		00分			休養日 期末考査	
4	水		～		00分			休養日 期末考査	
5	木		～		00分			休養日 期末考査	
6	金	14:00	～ 17:00		180分	通常練習		救急救命法講習会	
7	土		～		00分			休養日	
8	日		～		00分			休養日	
9	月	9:00	～ 13:00		240分	通常練習			
10	火	13:00	～ 17:00		240分	通常練習			
11	水	9:00	～ 13:00		240分	通常練習			
12	木	9:00	～ 13:00		240分	通常練習			
13	金	14:00	～ 17:00		180分	通常練習			
14	土		～		00分			休養日	
15	日		～		00分			休養日	
16	月		～		00分			休養日	
17	火	16:00	～ 18:00		120分	通常練習		三者懇談	
18	水	16:00	～ 18:00		120分	通常練習		三者懇談	
19	木	16:00	～ 18:00		120分	通常練習		三者懇談	
20	金	13:00	～ 16:00		180分	通常練習		終業式	
21	土		～		00分				
22	日		～		00分				
23	月	9:00	～ 13:00		240分	通常練習			
24	火	9:00	～ 13:00		240分	通常練習			
25	水	9:00	～ 13:00		240分	通常練習			
26	木	9:00	～ 13:00		240分	通常練習			
27	金	9:00	～ 13:00		240分	通常練習			
28	土		～		00分			休養日	
29	日		～		00分			休養日	
30	月		～		00分			休養日	
31	火		～		00分			休養日	
備考									

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

サッカー		部	顧問名		上林俊介		鍛治弘毅		
7	月	開始時間		終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考
1	日		~		00分				
2	月		~		00分				期末考査
3	火		~		00分				期末考査
4	水		~		00分				期末考査
5	木		~		00分				期末考査
6	金		~		00分				救急救命法講習会
7	土		~		00分				
8	日		~		00分				
9	月		~		00分				
10	火		~		00分				
11	水		~		00分				
12	木		~		00分				
13	金		~		00分				
14	土		~		00分				
15	日		~		00分				
16	月		~		00分				
17	火		~		00分				三者懇談
18	水		~		00分				三者懇談
19	木		~		00分				三者懇談
20	金		~		00分				終業式
21	土		~		00分				
22	日		~		00分				
23	月		~		00分				
24	火		~		00分				
25	水		~		00分				
26	木		~		00分				
27	金		~		00分				
28	土		~		00分				
29	日		~		00分				
30	月		~		00分				
31	火								
備考	部活動全体としての活動の予定はありません。個別で他校と合同での活動を予定していますが詳細は未定です。								

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

バドミントン		部 顧問名		安樂 悠弥		岸 昌彦			
7	月	開始時間		終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考
1	日		~		00分			休養日	
2	月		~		00分			休養日	期末考査
3	火		~		00分			休養日	期末考査
4	水		~		00分			休養日	期末考査
5	木		~		00分			休養日	期末考査
6	金	13:00	~	17:00	240分	通常練習	本校体育館		救急救命法講習会
7	土	8:20	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
8	日		~		00分			休養日	
9	月	13:00	~	17:00	240分	通常練習	本校体育館		
10	火	13:00	~	17:00	240分	通常練習	本校体育館		
11	水	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
12	木	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
13	金	13:00	~	17:00	240分	通常練習	本校体育館		
14	土	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
15	日		~		00分			休養日	
16	月	13:00	~	17:00	240分	通常練習	本校体育館		
17	火	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		三者懇談
18	水	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		三者懇談
19	木		~		00分			休養日	三者懇談
20	金	13:00	~	17:00	240分	通常練習	本校体育館		終業式
21	土	8:00	~	18:30	630分	対外練習	宇陀市総合体育館		
22	日	8:00	~	18:30	630分	対外練習	宇陀市総合体育館		
23	月	8:00	~	18:30	630分	対外練習	宇陀市総合体育館		
24	火		~		00分			休養日	
25	水	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
26	木	13:00	~	17:00	240分	通常練習	本校体育館		
27	金	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
28	土	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
29	日	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
30	月	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
31	火	9:00	~	14:00	340分	通常練習	本校体育館		
備考	※変更の可能性あり								

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

弓道		顧問名			原 佑輔		浅井恵子		
7	月	開始時間		終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考
1	日							休養日	期末考査期間
2	月	13:00	~	15:00	120分	自主練習	学校弓道場		期末考査期間
3	火	13:00	~	15:00	120分	自主練習	学校弓道場		期末考査期間
4	水							休養日	期末考査期間
5	木	13:00	~	15:00	120分	自主練習	学校弓道場		期末考査期間 インターハイ結団式
6	金	13:00	~	15:00	120分	通常練習	学校弓道場		期末考査最終日
7	土							休養日	
8	日							休養日	
9	月	9:00	~	11:00	120分	通常練習	学校弓道場		
10	火	13:00	~	15:00	120分	通常練習	学校弓道場		
11	水	9:00	~	11:00	120分	通常練習	学校弓道場		
12	木	9:00	~	11:00	120分	通常練習	学校弓道場		
13	金	9:00	~	11:00	120分	通常練習	学校弓道場		
14	土	9:00	~	18:00	540分	対外練習	檀原公苑弓道場		近畿大会リハーサル試合
15	日							休養日	
16	月							休養日	
17	火	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		三者面談
18	水	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		三者面談
19	木	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		三者面談
20	金	13:00	~	18:00	300分	対外練習	檀原公苑弓道場		終業式・近畿大会公開練習
21	土	9:00	~	18:00	540分	公式試合	檀原公苑弓道場		近畿大会
22	日	9:00	~	18:00	540分	公式試合	檀原公苑弓道場		近畿大会
23	月							休養日	
24	火	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		
25	水	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		
26	木	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		
27	金	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		
28	土							休養日	中高一貫指導①
29	日	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		
30	月	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		
31	火	9:00	~	12:00	180分	通常練習	学校弓道場		インターハイ公式練習
備考		7/21(土)、7/22(日)に近畿大会があるため、期末考査期間に選抜選手を対象とした自主練習時間を設けず(参加を強制するものではありません)。							

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

自転車競技		部 顧問名			大和剛士 福井一起 村田識至				
7	月	開始時間		終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考
1	日	9:00	～	13:00	240分	通常練習			
2	月	11:00	～	12:00	60分	自主練習			期末考査
3	火	11:00	～	13:00	120分	基礎練習			期末考査
4	水	11:00	～	13:00	120分	基礎練習			期末考査
5	木	11:00	～	13:00	120分	基礎練習			期末考査
6	金	13:00	～	17:00	240分	通常練習			期末考査
7	土	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
8	日	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
9	月	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
10	火		～		00分			休養日	答案返却
11	水	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
12	木	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
13	金	9:00	～	12:00	180分	通常練習			
14	土	9:00	～	18:00	540分	対外練習	奈良県営競輪場		合宿
15	日	9:00	～	18:00	540分	対外練習	奈良県営競輪場		合宿
16	月	9:00	～	18:00	540分	対外練習	奈良県営競輪場		合宿
17	火	9:00	～	11:00	120分	自主練習			三者懇談
18	水	9:00	～	15:00	360分	通常練習			三者懇談
19	木	9:00	～	15:00	360分	通常練習			三者懇談
20	金	12:00	～	18:00	360分	通常練習			終業式
21	土	9:00	～	18:00	540分	対外練習	奈良県営競輪場		合宿
22	日	9:00	～	18:00	540分	対外練習	奈良県営競輪場		合宿
23	月	9:00	～	18:00	540分	対外練習	奈良県営競輪場		合宿
24	火	9:00	～	18:00	540分	対外練習	奈良県営競輪場		合宿
25	水		～		00分			休養日	期末考査一週間前
26	木	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
27	金	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
28	土	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
29	日	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
30	月	9:00	～	16:00	420分	通常練習			
31	火	9:00		16:00	420分	通常練習			
備考	8月4日からインターハイがあるため、テスト期間中もテスト終了後、約2時間程度練習します。								

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

ソフトテニス		顧問名		村岸輝典		西村顕介			
7	月	開始時間		終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考
1	日		~		00分			休養日	
2	月		~		00分			休養日	期末考査
3	火		~		00分			休養日	期末考査
4	水		~		00分			休養日	期末考査
5	木		~		00分			休養日	期末考査
6	金	13:00	~	16:00	180分	通常練習			期末考査
7	土		~		00分			休養日	
8	日		~		00分			休養日	
9	月	13:00	~	16:00	180分	通常練習			
10	火	13:00	~	16:00	180分	通常練習			
11	水		~		00分			休養日	
12	木	13:00	~	16:00	180分	通常練習			
13	金	13:00	~	16:00	180分	通常練習			
14	土		~		00分			休養日	
15	日		~		00分			休養日	
16	月	9:00	~	12:00	180分	通常練習			
17	火	13:00	~	16:00	180分	通常練習			三者懇談
18	水		~		00分			休養日	三者懇談
19	木	13:00	~	16:00	180分	通常練習			三者懇談
20	金	13:00	~	16:00	180分	通常練習			終業式
21	土		~		00分			休養日	
22	日		~		00分			休養日	
23	月	9:00	~	12:00	180分	通常練習			
24	火	9:00	~	12:00	180分	通常練習			
25	水		~		00分			休養日	
26	木	9:00	~	12:00	180分	通常練習			
27	金	9:00	~	12:00	180分	通常練習			
28	土		~		00分			休養日	
29	日	9:00	~	15:00	360分	通常練習			外部より講師招聘
30	月		~		00分			休養日	
31	火	9:00		12:00	180分	通常練習			
備考									

2018 平成30年度 運動部活動 練習計画表

バレーボール		部 顧問名		安達龍太郎		安井里奈			
7	月	開始時間		終了時間	総時間数	主たる内容	対外活動場所	休養日	備考
1	日		~		00分				
2	月		~		00分				期末考査
3	火		~		00分				期末考査
4	水		~		00分				期末考査
5	木		~		00分				期末考査
6	金	13:00	~	17:00	240分	通常練習			期末考査
7	土	13:00	~	17:00	240分	通常練習			
8	日	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
9	月	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
10	火		~					休養日	
11	水	13:00	~	17:00	240分	通常練習			
12	木	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
13	金	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
14	土	13:00	~	17:00	240分	通常練習			
15	日		~		00分			休養日	
16	月	9:00	~	13:00	240分	対外練習	榛生昇陽		
17	火	13:00	~	17:00	240分	通常練習			三者懇談
18	水	9:00	~	13:00	240分	通常練習			三者懇談
19	木	9:00	~	13:00	240分	通常練習			三者懇談
20	金	13:00	~	15:00	120分	通常練習			終業式
21	土	9:00	~	13:00	240分	対外練習	磯城野高校		
22	日		~		00分			休養日	
23	月	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
24	火	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
25	水	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
26	木	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
27	金	13:00	~	17:00	240分	通常練習			
28	土	9:00	~	13:00	240分	対外練習	榛生昇陽		
29	日	13:00	~	17:00	240分	対外練習	奈良高校		
30	月		~		00分			休養日	
31	火	9:00	~	13:00	240分	通常練習			
備考									