

## 【 硬 式 野 球 部 】

1	目 標	体力強化
---	-----	------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月	休養日				
2日	火	休養日				
3日	水	休養日				
4日	木	練習	グラウンド	○	○	
5日	金	練習	グラウンド	○	○	
6日	土	練習	未定	○	○	
7日	日	練習	奈義球場	○	○	
8日	月	練習	未定	○	○	
9日	火	練習	グラウンド		○	○
10日	水	練習	グラウンド		○	
11日	木	練習	グラウンド		○	
12日	金	練習	グラウンド		○	
13日	土	練習	未定		○	
14日	日	練習	奈義球場		○	
15日	月	練習	グラウンド		○	
16日	火	練習	グラウンド		○	○
17日	水	練習	グラウンド		○	
18日	木	練習	グラウンド		○	
19日	金	練習	グラウンド		○	
20日	土	練習	未定	○	○	
21日	日	練習	奈義球場	○	○	
22日	月	練習	グラウンド		○	
23日	火	練習	グラウンド		○	○
24日	水	練習	グラウンド	○	○	
25日	木	休養日				
26日	金	練習	未定	○	○	
27日	土	練習	未定	○	○	
28日	日	練習	奈義球場	○	○	
29日	月	練習	未定	○	○	
30日	火	練習	未定	○	○	
31日	水	練習	グラウンド	○	○	



1

目 標

基礎体力の向上と走り込み

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日	
				AM	PM		
1日	月	OFF					
2日	火	OFF					
3日	水	OFF					
4日	木	練習初め	美作大学	○			
5日	金	練習	美作大学	○			
6日	土	練習	美作大学	○			
7日	日	OFF					
8日	月	練習	美作大学	○			
9日	火	練習	美作大学		○	○	
10日	水	練習	美作大学		○		
11日	木	練習	大学共通テストのため18:00まで		○		
12日	金	練習	共通テストのため練習場所未定		○		
13日	土	練習	共通テストのため練習場所	○			
14日	日	OFF					
15日	月	練習	美作大学		○		
16日	火	練習	美作大学		○	○	
17日	水	練習	美作大学		○		
18日	木	練習	美作大学		○		
19日	金	練習	美作大学		○		
20日	土	練習	美作大学		○		
21日	日	OFF					
22日	月	練習	美作大学		○		
23日	火	入試期間中のため別途指示を出します					
24日	水						
25日	木						
26日	金						
27日	土						
28日	日						
29日	月						
30日	火						
31日	水						



1	目 標	基礎練習の徹底、体力づくり
---	-----	---------------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				AM	PM	
1日	月	OFF				
2日	火	OFF				
3日	水	OFF				
4日	木	OFF				
5日	金	OFF				
6日	土	OFF				
7日	日	OFF				
8日	月	OFF				
9日	火	練習	本校体育館		○	
10日	水	OFF				
11日	木	練習	本校体育館		○	
12日	金	OFF				
13日	土	OFF				
14日	日	OFF				
15日	月	練習	本校体育館		○	
16日	火	練習	本校体育館		○	
17日	水	OFF				
18日	木	練習	本校体育館		○	
19日	金	OFF				
20日	土	OFF				
21日	日	OFF				
22日	月	練習	本校体育館		○	
23日	火	OFF				
24日	水	OFF				
25日	木	OFF				
26日	金	OFF				
27日	土	OFF				
28日	日	OFF				
29日	月	練習	本校体育館	○		
30日	火	練習	本校体育館	○		
31日	水	OFF				

1	目 標	基礎体力強化！合宿参加で基礎力強化！課題提出100%
---	-----	----------------------------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月	off				
2日	火	off				
3日	水	off				
4日	木	初稽古	武道場		○	○
5日	金	練習	武道場	○		
6日	土	練習	武道場	○		
7日	日	off				
8日	月	自主トレ				
9日	火	練習	武道場		○	
10日	水	練習	武道場		○	
11日	木	練習	武道場		○	○
12日	金	練習	武道場		○	
13日	土	練習	武道場	○		
14日	日	off				
15日	月					
16日	火	練習	武道場		○	
17日	水	練習	武道場		○	
18日	木	練習	武道場		○	○
19日	金	練習	武道場		○	
20日	土	ジュニア強化合宿	埼玉県立武道館	○	○	
21日	日	ジュニア強化合宿	埼玉県立武道館	○	○	
22日	月	練習	武道場		○	
23日	火	練習	武道場		?	
24日	水	自主トレ				
25日	木	自主トレ				
26日	金	練習	武道場	△		
27日	土	練習	未定	△		
28日	日	なぎなたフェスティバル	堺市大浜体育館	○	○	
29日	月	練習	武道場	△		
30日	火	練習	武道場	△		
31日	水	練習	武道場	△		

【 サ ッ カ ー 部 】						
1	目 標	新人戦に向けたチーム強化				
日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月	OFF				
2日	火	OFF				
3日	水	OFF				
4日	木	練習	ワードシステムフィールド		○	
5日	金	練習	ワードシステムフィールド		○	
6日	土	試合	美作ラグビーサッカー場	○	○	
7日	日	試合	美作ラグビーサッカー場	○	○	
8日	月	試合	美作ラグビーサッカー場	○	○	
9日	火	OFF				
10日	水	練習	ワードシステムフィールド		○	
11日	木	練習	西部運動公園		○	
12日	金	練習	ワードシステムフィールド		○	
13日	土	練習	東部運動公園		○	
14日	日	練習試合	玉野光南高校	○		
15日	月	OFF				
16日	火	練習	西部運動公園		○	
17日	水	練習	ワードシステムフィールド		○	
18日	木	練習	西部運動公園		○	
19日	金	練習	ワードシステムフィールド		○	
20日	土	練習	東部運動公園		○	
21日	日	練習試合	就実高校		○	
22日	月	OFF				
23日	火					
24日	水					
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					

**入試期間のため未定**

1	目 標	基礎体力作り
---	-----	--------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				AM	PM	
1日	月	OFF				
2日	火	OFF				
3日	水	OFF				
4日	木	練習	本校体育館	○		
5日	金	OFF				
6日	土	練習	本校体育館		○	
7日	日	OFF				
8日	月	練習	本校体育館	○		
9日	火	OFF				
10日	水	練習	本校体育館		放課後	
11日	木	練習	ウェイトルーム		放課後	
12日	金	練習	本校体育館		放課後	
13日	土	OFF				
14日	日	練習	本校体育館		○	
15日	月	練習	本校体育館		放課後	
16日	火	OFF				
17日	水	練習	本校体育館		放課後	
18日	木	練習	ウェイトルーム		放課後	
19日	金	練習	本校体育館		放課後	
20日	土	練習	本校体育館		○	
21日	日	OFF				
22日	月	練習	本校体育館		放課後	
23日	火	OFF				
24日	水	OFF				
25日	木	OFF				
26日	金	OFF				
27日	土	OFF				
28日	日	OFF				
29日	月	OFF				
30日	火	OFF				
31日	水	OFF				

1	目 標	
---	-----	--

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月	OFF				
2日	火	OFF				
3日	水	OFF				
4日	木	練習	本校		○	
5日	金	練習	本校		○	
6日	土	練習	本校	○		
7日	日	練習試合	本校	○		
8日	月	練習試合	本校	○	○	
9日	火	OFF				
10日	水	練習	本校		○	
11日	木	OFF				
12日	金	練習	本校		○	
13日	土	県大会見学	岡山市内	○	○	
14日	日	練習	本校		○	
15日	月	練習	本校		○	
16日	火	OFF				
17日	水	練習	本校		○	
18日	木	OFF				
19日	金	練習	本校		○	
20日	土	練習	本校		○	
21日	日	OFF				
22日	月	練習	本校		○	
23日	火	OFF				
24日	水	OFF				
25日	木	OFF				
26日	金	OFF				
27日	土	練習	本校	○		
28日	日	OFF				
29日	月	練習	本校		○	
30日	火	OFF				
31日	水	練習	本校		○	

1	目 標	
---	-----	--

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月	休み				
2日	火	休み				
3日	水	休み				
4日	木	休み				
5日	金	休み				
6日	土	休み				
7日	日	休み				
8日	月	休み				
9日	火	基礎練習	本校体育館		○	
10日	水	外練			○	
11日	木	基礎練習	本校体育館		○	
12日	金	外練			○	
13日	土	休み				
14日	日	休み				
15日	月	基礎練習	本校体育館		○	
16日	火	基礎練習	本校体育館		○	
17日	水	外練			○	
18日	木	基礎練習	本校体育館		○	
19日	金	外練			○	
20日	土	休み				
21日	日	休み				
22日	月	基礎練習	本校体育館		○	
23日	火	基礎練習	本校体育館		○	
24日	水	休み				
25日	木	休み				
26日	金	基礎練習	本校体育館	○		
27日	土	休み				
28日	日	休み				
29日	月	基礎練習	本校体育館	○		
30日	火	基礎練習	本校体育館	○		
31日	水	基礎練習	本校体育館	○		

							【 剣 道 部 】	
1		目 標	体力強化					
日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日		
				AM	PM			
1日	月	休養日						
2日	火	休養日						
3日	水	休養日						
4日	木	練習	本校武道場	○				
5日	金	練習	本校武道場	○				
6日	土	練習	本校武道場	○				
7日	日	休養日						
8日	月	練習	本校武道場	○				
9日	火	練習	本校武道場		○			
10日	水	練習	本校武道場		○	○		
11日	木	練習	本校武道場		○			
12日	金	練習	本校武道場		○			
13日	土	選抜予選	笠岡総合体育館	○	○			
14日	日	休養日						
15日	月	練習	本校武道場		○			
16日	火	練習	本校武道場		○			
17日	水	練習	本校武道場		○	○		
18日	木	練習	本校武道場		○			
19日	金	練習	本校武道場		○			
20日	土	練習	本校武道場		○			
21日	日	休養日						
22日	月	練習	本校武道場		○			
23日	火	練習	本校武道場		○			
24日	水	家庭学習						
25日	木	家庭学習						
26日	金	家庭学習						
27日	土	家庭学習						
28日	日	家庭学習						
29日	月	家庭学習						
30日	火	家庭学習						
31日	水	練習	本校武道場	○				

2月 現在のところ予定されている大会等なし

【 ソフトテニス部 】						
1	目 標	足腰の鍛錬や体力づくりに励み、新シーズンに備えよう				
日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月					
2日	火					
3日	水					
4日	木					
5日	金					
6日	土	校内練習	本校コート	○		
7日	日	休養日				
8日	月	校内練習	本校コート	○		
9日	火	校内練習	本校コート		○	
10日	水	校内練習	本校コート		○	○
11日	木	校内練習	本校コート		○	
12日	金	校内練習	本校コート		○	
13日	土	校内練習	本校コート	○		
14日	日	休養日				
15日	月	校内練習	本校コート		○	
16日	火	校内練習	本校コート		○	
17日	水	校内練習	本校コート		○	○
18日	木	校内練習	本校コート		○	
19日	金	校内練習	本校コート		○	
20日	土	校内練習	本校コート		○	
21日	日	休養日				
22日	月	校内練習	本校コート		○	
23日	火	校内練習	本校コート		○	
24日	水					
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					

1	目 標	選手権大会 上位入賞!
---	-----	-------------

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月	休み				
2日	火	休み				
3日	水	休み				
4日	木	練習	武道場	○		
5日	金	練習	武道場	○		
6日	土	練習	加茂武道館	○		
7日	日	休み				
8日	月	練習	加茂武道館	○		
9日	火	練習	武道場		○	○
10日	水	練習	武道場		○	
11日	木	練習	武道場		○	
12日	金	練習	武道場		○	
13日	土	練習	武道場	○		
14日	日	休み				
15日	月	練習	武道場		○	
16日	火	練習	武道場		○	○
17日	水	練習	武道場		○	
18日	木	練習	武道場		○	
19日	金	練習	武道場		○	
20日	土	柔道選手権大会岡山大会 団体	岡山武道館	○	○	
21日	日	柔道選手権大会岡山大会 個人	岡山武道館	○	○	
22日	月	休み				
23日	火	練習	武道場			○
24日	水	自主トレーニング				
25日	木	自主トレーニング				
26日	金	練習	武道場			
27日	土	練習	武道場	○		
28日	日	休み				
29日	月	練習	武道場	○		
30日	火	練習	武道場	○		
31日	水	練習	武道場	○		

1	目 標	基礎力の向上
---	-----	--------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月					
2日	火					
3日	水					
4日	木	練習			○	
5日	金	練習			○	
6日	土	練習			○	
7日	日	練習			○	
8日	月	練習			○	
9日	火	練習			○	
10日	水	練習			○	○
11日	木	練習			○	
12日	金	練習			○	
13日	土					
14日	日	練習		○		
15日	月	練習			○	
16日	火	練習			○	
17日	水	練習			○	○
18日	木	練習			○	
19日	金	練習			○	
20日	土	練習			○	
21日	日	練習		○		
22日	月	練習			○	
23日	火					
24日	水					
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					



							【 英語ユネスコ部 】
1	目 標	実践交流会を振り返り、災害についての学びを深める。					
日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日	
				AM	PM		
1日	月						
2日	火						
3日	水						
4日	木						
5日	金						
6日	土						
7日	日						
8日	月						
9日	火						
10日	水						
11日	木						
12日	金						
13日	土						
14日	日						
15日	月						
16日	火	実践交流会の振り返り	213教室		○		
17日	水						
18日	木						
19日	金						
20日	土						
21日	日						
22日	月						
23日	火	ユネスコについての学習会	213教室		○		
24日	水						
25日	木						
26日	金						
27日	土						
28日	日						
29日	月						
30日	火						
31日	水						

1	目 標	
---	-----	--

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				AM	PM	
1日	月					
2日	火					
3日	水					
4日	木					
5日	金					
6日	土					
7日	日					
8日	月					
9日	火					
10日	水	お稽古	懐恩堂		放課後	
11日	木					
12日	金	お稽古	懐恩堂		放課後	
13日	土					
14日	日					
15日	月	お稽古	懐恩堂		放課後	
16日	火					
17日	水	お稽古	懐恩堂		放課後	
18日	木					
19日	金	お稽古	懐恩堂		放課後	
20日	土					
21日	日					
22日	月	お稽古	懐恩堂		放課後	
23日	火	※入試休み（～2/4）				
24日	水					
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					

1	目 標	岡山県高等学校美術展に向けて制作しよう！
---	-----	----------------------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月	冬季休暇				
2日	火	冬季休暇				
3日	水	冬季休暇				
4日	木	冬季休暇				
5日	金	冬季休暇				
6日	土	冬季休暇				
7日	日	冬季休暇				
8日	月	冬季休暇				
9日	火					
10日	水					
11日	木	作品制作	美術室			○
12日	金	作品制作	美術室			○
13日	土					
14日	日					
15日	月	作品制作	美術室			○
16日	火					
17日	水					
18日	木	作品制作	美術室			○
19日	金	作品制作	美術室			○
20日	土					
21日	日					
22日	月	作品制作	美術室			○
23日	火					
24日	水	生徒家庭学習期間				
25日	木	生徒家庭学習期間				
26日	金	生徒家庭学習期間				
27日	土	生徒家庭学習期間				
28日	日	生徒家庭学習期間				
29日	月	生徒家庭学習期間				
30日	火	生徒家庭学習期間				
31日	水	生徒家庭学習期間				

1	目 標	2月の検定に向けて苦手をなくしていこう
---	-----	---------------------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				AM	PM	
1日	月					
2日	火					
3日	水					
4日	木					
5日	金					
6日	土					
7日	日					
8日	月					
9日	火					
10日	水					
11日	木	検定練習	PC教室		○	
12日	金					
13日	土					
14日	日					
15日	月	検定練習	PC教室		○	
16日	火					
17日	水					
18日	木	検定練習	PC教室		○	
19日	金					
20日	土					
21日	日					
22日	月	検定練習	PC教室		○	
23日	火					
24日	水					
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					

1	目 標	今年も素敵な写真をたくさん撮ろう！
---	-----	-------------------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				AM	PM	
1日	月					
2日	火					
3日	水					
4日	木					
5日	金					
6日	土					
7日	日					
8日	月					
9日	火					
10日	水					
11日	木	活動	図書館		放課後	
12日	金					
13日	土					
14日	日					
15日	月					
16日	火	活動	図書館		放課後	
17日	水					
18日	木					
19日	金					
20日	土					
21日	日					
22日	月					
23日	火					
24日	水					
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					

1	目 標	複式呼吸をマスターしよう！
---	-----	---------------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				AM	PM	
1日	月					
2日	火					
3日	水					
4日	木					
5日	金					
6日	土					
7日	日					
8日	月					
9日	火					
10日	水					
11日	木					
12日	金	練習	2-5		○	○
13日	土					
14日	日					
15日	月	練習	2-5		○	○
16日	火					
17日	水					
18日	木					
19日	金	練習	2-5		○	○
20日	土					
21日	日					
22日	月	練習	2-5		○	○
23日	火					
24日	水					
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					

【書道部】						
1	目標	展覧会作品を仕上げよう				
日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				AM	PM	
1日	月					
2日	火					
3日	水					
4日	木					
5日	金					
6日	土					
7日	日					
8日	月					
9日	火	練習	書道部		○	
10日	水	練習	書道部		○	
11日	木	練習	書道部		○	
12日	金	練習	書道部		○	
13日	土					
14日	日					
15日	月	練習	書道部		○	
16日	火	練習	書道部		○	
17日	水	練習	書道部		○	
18日	木	練習	書道部		○	
19日	金	練習	書道部		○	
20日	土					
21日	日					
22日	月	練習	書道部		○	
23日	火					
24日	水	入試 生徒家庭学習日 ~2/4				
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					

1	目 標	新曲の音採りをしよう
---	-----	------------

日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		18時下校日
				A M	P M	
1日	月					
2日	火					
3日	水					
4日	木					
5日	金					
6日	土					
7日	日					
8日	月					
9日	火					
10日	水	練習	福祉教室		17:00	
11日	木	練習	福祉教室		17:00	
12日	金	練習	福祉教室		17:00	
13日	土					
14日	日					
15日	月					
16日	火	練習	福祉教室		17:00	
17日	水	練習	福祉教室		17:00	
18日	木	練習	福祉教室		17:00	
19日	金					
20日	土					
21日	日					
22日	月	練習	福祉教室		17:00	
23日	火					
24日	水					
25日	木					
26日	金					
27日	土					
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					