12	目 標	来シーズンに向けて体力強化
----	-----	---------------

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	金	練習	グラウンド		○	
2日	土	練習	グラウンド		○	
3日	日	休養日				
4日	月	練習	グラウンド		○	
5日	火	練習	グラウンド		○	
6日	水	練習	グラウンド		○	
7日	木	練習	グラウンド		○	
8日	金	練習	グラウンド		○	
9日	土	練習	グラウンド	○	○	
10日	日	練習	グラウンド	○	○	
11日	月	練習	グラウンド		○	
12日	火	練習	グラウンド		○	
13日	水	練習	グラウンド		○	
14日	木	練習	グラウンド	○	○	
15日	金	練習	グラウンド	○	○	
16日	土	練習	北房球場	○	○	
17日	日	練習	奈義球場	○	○	
18日	月	練習	グラウンド		○	
19日	火	練習	グラウンド		○	
20日	水	練習	グラウンド		○	
21日	木	練習	グラウンド		○	
22日	金	練習	グラウンド		○	
23日	土	練習	北房球場	○	○	
24日	日	練習	奈義球場	○	○	
25日	月	練習	グラウンド		○	
26日	火	練習	グラウンド		○	
27日	水	練習	グラウンド		○	
28日	木	休養日				
29日	金	休養日				
30日	土	休養日				
31日	日	休養日				

【 陸 上 競 技 部 】						
1 2	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		1 8 時下校日
				A M	P M	
1日	金	フリー練習	美作大学		○	
2日	土	フリー練習	美作大学		○	
3日	日	OFF				
4日	月	フリー練習	美作大学		○	
5日	火	練習	美作大学		○	
6日	水	練習	美作大学		○	
7日	木	練習	美作大学		○	
8日	金	練習	美作大学		○	
9日	土	練習	美作大学	○		
10日	日	OFF				
11日	月	練習	美作大学		○	
12日	火	練習	美作大学		○	
13日	水	練習	美作大学		○	
14日	木	練習	美作大学	○		
15日	金	練習	美作大学	○		
16日	土	練習	美作大学	○		
17日	日	OFF				
18日	月	練習	美作大学	○		
19日	火	練習	美作大学	○		
20日	水	練習	美作大学	○		
21日	木	練習	美作大学	○		
22日	金	練習	美作大学	○		
23日	土	練習	美作大学	○		
24日	日	OFF・中四国合宿	広島県			
25日	月	練習・中四国合宿	美作大学・広島県	○		
26日	火	練習・中四国合宿	美作大学・広島県	○		
27日	水	練習・中四国合宿	美作大学・広島県	○		
28日	木	練習納め	美作大学	○		
29日	金	OFF				
30日	土	OFF				
31日	日	OFF（1月3日まで）				

							【 ソフトボール部 】
12	目標	体力気力強化					
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	金	練習	高校G		○	○	
2日	土	練習	高校G		○	○	
3日	日	off				○	
4日	月	練習	高校G		○	○	
5日	火	練習	高校G		○	○	
6日	水	練習	高校G		○	○	
7日	木	練習	高校G		○	○	
8日	金	練習	高校G		○	○	
9日	土	合宿	玉野	○	○	○	
10日	日	合宿	玉野	○	○	○	
11日	月	off				○	
12日	火	練習	高校G		○	○	
13日	水	練習	高校G		○	○	
14日	木	練習	高校G		○	○	
15日	金	練習	高校G		○	○	
16日	土	練習	高校G	○	○	○	
17日	日	練習試合	美咲G	○	○	○	
18日	月	off				○	
19日	火	練習	高校G	○	○	○	
20日	水	練習	高校G	○	○	○	
21日	木	練習	高校G	○	○	○	
22日	金	練習	高校G	○	○	○	
23日	土	合同練習	大学G	○	○	○	
24日	日	練習	高校G	○		○	
25日	月	大掃除	高校G	○	○	○	
26日	火	練習	高校G	○	○	○	
27日	水	練習	高校G	○	○	○	
28日	木	off					
29日	金	off					
30日	土	off					
31日	日	off					

12	目 標	基礎練習を徹底しよう
----	-----	------------

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	金	OFF				
2日	土	OFF				
3日	日	OFF				
4日	月	OFF				
5日	火	練習	本校体育館		○	
6日	水	OFF				
7日	木	練習	本校体育館		○	
8日	金	OFF				
9日	土	OFF				
10日	日	OFF				
11日	月	練習	本校体育館		○	
12日	火	練習	本校体育館		○	
13日	水	OFF				
14日	木	練習	本校体育館	○		
15日	金	練習	本校体育館	○		
16日	土	選抜2部大会（シングルス）	笠岡総合体育館	○	○	
17日	日	OFF				
18日	月	練習	本校体育館		○	
19日	火	練習	本校体育館		○	
20日	水	練習	本校体育館	○		
21日	木	練習	本校体育館		○	
22日	金	練習	本校体育館	○		
23日	土	OFF				
24日	日	OFF				
25日	月	練習	本校体育館	○		
26日	火	練習	本校体育館		○	
27日	水	OFF				
28日	木	OFF				
29日	金	OFF				
30日	土	OFF				
31日	日	OFF				

12	目標	若潮杯上位入賞！基礎体力向上！成績UP！
----	----	----------------------

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	金	短時間練習	武道場		○	
2日	土	通常練習	武道場		○	
3日	日	o f f				
4日	月	短時間練習	武道場		○	
5日	火	通常練習	武道場		○	
6日	水	練習	武道場		○	
7日	木	練習	武道場		○	○
8日	金	練習	武道場		○	
9日	土	o f f				
10日	日	津山武道祭	総合体育館		○	
11日	月	練習	武道場		○	
12日	火	練習	武道場		○	
13日	水	練習	武道場		○	○
14日	木	練習	武道場	○		
15日	金	練習	武道場	○		
16日	土	練習	武道場	○		
17日	日	o f f				
18日	月	練習	武道場		○	
19日	火	練習	武道場		○	
20日	水	練習	武道場		○	
21日	木	練習	武道場		○	○
22日	金	練習	武道場		○	
23日	土	練習	武道場		○	
24日	日	若潮杯	国際武道大学（千葉）	○	○	
25日	月	若潮杯	国際武道大学（千葉）	○	○	
26日	火	練習	武道場	○		
27日	水	稽古納め（大掃除）	武道場	○		
28日	木	自主トレーニング				
29日	金	自主トレーニング				
30日	土	自主トレーニング				
31日	日	o f f				

【 サ ッ カ ー 部 】						
12	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	金	練習	ワードシステムフィールド		○	
2日	土	練習	ワードシステムフィールド		○	
3日	日	練習				
4日	月	練習				
5日	火	練習	ワードシステムフィールド		○	
6日	水	練習	ワードシステムフィールド		○	
7日	木	練習	ワードシステムフィールド		○	
8日	金	練習	ワードシステムフィールド		○	
9日	土	練習	東部運動公園	○	○	
10日	日	練習	津山東高校		○	
11日	月	練習	ワードシステムフィールド		○	
12日	火	練習	津山中央公園グラウンド		○	
13日	水	練習	津山中央公園グラウンド		○	
14日	木	練習				
15日	金	練習	津山中央公園グラウンド		○	
16日	土	練習	東部運動公園	○	○	
17日	日	練習	津山東高校	○	○	
18日	月	練習	ワードシステムフィールド		○	
19日	火	練習	ワードシステムフィールド		○	
20日	水	練習	ワードシステムフィールド	○	○	
21日	木	練習				
22日	金	練習	ワードシステムフィールド	○	○	
23日	土	練習	美作ラグビーサッカー場	○	○	
24日	日	練習	津山工業高校			
25日	月	練習	津山中央公園グラウンド	○	○	
26日	火	練習	津山中央公園グラウンド	○	○	
27日	水	練習	津山中央公園グラウンド	○	○	
28日	木	練習	津山中央公園グラウンド	○	○	
29日	金	練習				
30日	土	練習				
31日	日	練習				

12	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	金	練習	本校体育館		○	
2日	土	練習	本校体育館		○	
3日	日	OFF				
4日	月	練習	本校体育館		○	
5日	火	OFF				
6日	水	練習	本校体育館		○	
7日	木	OFF				
8日	金	練習	本校体育館		○	
9日	土	練習	本校体育館	○		
10日	日	OFF				
11日	月	練習	本校体育館		○	
12日	火	OFF				
13日	水	練習	本校体育館		○	
14日	木	OFF				
15日	金	練習	本校体育館		○	
16日	土	練習	本校体育館	○		
17日	日	OFF				
18日	月	練習	本校体育館		○	
19日	火	練習	本校体育館	○		
20日	水	練習	本校体育館		○	
21日	木	練習	本校体育館		○	
22日	金	練習	本校体育館		○	
23日	土	練習	本校体育館		○	
24日	日	OFF				
25日	月	OFF				
26日	火	練習	本校体育館		○	
27日	水	練習	本校体育館	○		
28日	木	OFF				
29日	金	OFF				
30日	土	OFF				
31日	日	OFF				

12	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	金	練習	本校体育館		○	
2日	土	練習	本校体育館		○	
3日	日	OFF				
4日	月	練習	本校体育館		○	
5日	火	OFF				
6日	水	練習	本校体育館		○	
7日	木	OFF				
8日	金	練習	本校体育館		○	
9日	土	練習	本校体育館		○	
10日	日	OFF				
11日	月	練習	本校体育館		○	
12日	火	OFF				
13日	水	練習	本校体育館		○	
14日	木	練習	本校体育館	○		
15日	金	練習	本校体育館	○		
16日	土	練習	本校体育館		○	
17日	日	OFF				
18日	月	練習	本校体育館		○	
19日	火	練習	本校体育館		○	
20日	水	練習	本校体育館		○	
21日	木	OFF				
22日	金	練習	本校体育館		○	
23日	土	練習	本校体育館	○		
24日	日	練習試合（キズナ）	本校体育館		○	
25日	月	OFF？相談（AM1/4、PM1/2）	本校体育館			
26日	火	広島遠征1日目	広島県立びんご運動公園	○	○	
27日	水	広島遠征2日目	広島県立びんご運動公園	○	○	
28日	木	OFF				
29日	金	OFF				
30日	土	OFF				
31日	日	OFF				

【 剣 道 部 】						
1	2	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	金	テスト勉強				
2日	土	テスト勉強				
3日	日	テスト勉強				
4日	月	テスト勉強				
5日	火	練習	本校武道場		○	
6日	水	練習	本校武道場		○	○
7日	木	練習	本校武道場		○	
8日	金	練習	本校武道場		○	
9日	土	練習	本校武道場	○		
10日	日	休養日				
11日	月	練習	本校武道場		○	
12日	火	練習	本校武道場		○	
13日	水	練習	本校武道場		○	○
14日	木	練習	本校武道場	○		
15日	金	練習	本校武道場	○		
16日	土	練習	本校武道場	○		
17日	日	休養日				
18日	月	練習	本校武道場		○	
19日	火	練習	本校武道場		○	
20日	水	練習	本校武道場		○	○
21日	木	練習	本校武道場		○	
22日	金	練習	本校武道場		○	
23日	土	練習	本校武道場	○		
24日	日	休養日				
25日	月	練習	本校武道場	○		
26日	火	練習	本校武道場	○		
27日	水	練習・大掃除	本校武道場	○		
28日	木	休養日				
29日	金	休養日				
30日	土	休養日				
31日	日	休養日				

【 ソフトテニス部 】						
1 2		目 標	基礎練習や練習試合を通して、各個人の能力を高める			
日	曜	練習内容等（公式戦・練習試合等）	活動場所	活動時間		1 8 時下校日
				A M	P M	
1日	金	期末考査				
2日	土					
3日	日					
4日	月					
5日	火	校内練習	本校コート		○	
6日	水	校内練習	本校コート		○	○
7日	木	校内練習	本校コート		○	
8日	金	校内練習	本校コート		○	
9日	土	校内練習	本校コート	○		
10日	日	休養日				
11日	月	校内練習	本校コート		○	
12日	火	校内練習	本校コート		○	
13日	水	校内練習	本校コート		○	○
14日	木	校内練習	本校コート	○		
15日	金	校内練習	本校コート	○		
16日	土	休養日				
17日	日	休養日				
18日	月	校内練習	本校コート		○	
19日	火	校内練習	本校コート		○	
20日	水	校内練習	本校コート		○	○
21日	木	校内練習	本校コート		○	
22日	金	校内練習	本校コート		○	
23日	土	練習試合	関西高校・倉敷青陵高校	○	○	
24日	日	休養日				
25日	月	校内練習	本校コート	○		
26日	火	校内練習	本校コート	○		
27日	水	校内練習	本校コート	○		
28日	木	冬期休暇				
29日	金					
30日	土					
31日	日					

12	目標	新チームでの技術の向上
----	----	-------------

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
				AM	PM	
1日	金	練習	音楽室		○	
2日	土					
3日	日					
4日	月	練習	音楽室		○	
5日	火	練習	音楽室		○	
6日	水	練習	音楽室		○	
7日	木	練習	音楽室		○	
8日	金	練習	音楽室		○	
9日	土	練習	音楽室	○	○	
10日	日	学校展	イオン津山	○	○	
11日	月	練習	音楽室		○	
12日	火	練習	音楽室		○	
13日	水	練習	音楽室		○	○
14日	木	練習	音楽室		○	
15日	金	練習	音楽室		○	
16日	土	練習	音楽室		○	
17日	日	練習	音楽室	○		
18日	月	練習	音楽室		○	
19日	火	練習	音楽室		○	
20日	水	練習	音楽室		○	○
21日	木	練習	音楽室		○	
22日	金	練習	音楽室		○	
23日	土	練習	音楽室	○		
24日	日					
25日	月	練習	音楽室	○		
26日	火	練習	音楽室	○		
27日	水	練習	音楽室	○		
28日	木	練習	音楽室	○		
29日	金					
30日	土					
31日	日					

12	目 標	鉄炭団子の効果を調査しよう
----	-----	---------------

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	金					
2日	土					
3日	日					
4日	月					
5日	火	実験	生物化学教室		○	
6日	水					
7日	木					
8日	金					
9日	土					
10日	日					
11日	月					
12日	火	実験	生物化学教室		○	
13日	水					
14日	木					
15日	金					
16日	土					
17日	日					
18日	月					
19日	火					
20日	水					
21日	木					
22日	金					
23日	土					
24日	日					
25日	月					
26日	火					
27日	水					
28日	木					
29日	金					
30日	土					
31日	日					

12	目 標	代がわり後の新たな体制を築こう
----	-----	-----------------

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	金	※テスト期間（～12/5）				
2日	土					
3日	日					
4日	月					
5日	火					
6日	水	お稽古	懐恩堂		放課後	
7日	木					
8日	金	※学校展につきお休み				
9日	土					
10日	日					
11日	月					
12日	火					
13日	水					
14日	木					
15日	金					
16日	土					
17日	日					
18日	月					
19日	火					
20日	水					
21日	木					
22日	金					
23日	土					
24日	日					
25日	月					
26日	火					
27日	水					
28日	木	※学校休業日				
29日	金					
30日	土					
31日	日					

1 2	目 標	学校展を無事に終えて、今年を締めくくろう！！
-----	-----	------------------------

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	金	2学期期末考査				
2日	土	2学期期末考査				
3日	日					
4日	月	2学期期末考査				
5日	火	2学期期末考査				
6日	水					
7日	木					
8日	金	学校展	イオンモール津山	設営		
9日	土	学校展	イオンモール津山			
10日	日	学校展	イオンモール津山			
11日	月	学校展	イオンモール津山	撤収		
12日	火	活動なし				
13日	水	終業式				
14日	木	冬休み				
15日	金	↓				
16日	土	↓				
17日	日	↓				
18日	月	↓				
19日	火	↓				
20日	水	↓				
21日	木	↓				
22日	金	↓				
23日	土	↓				
24日	日	↓				
25日	月	↓				
26日	火	↓				
27日	水	↓				
28日	木	↓				
29日	金	↓				
30日	土	↓				
31日	日	↓				

12	目 標	体幹を鍛えよう！！
----	-----	-----------

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
				AM	PM	
1日	金					
2日	土					
3日	日					
4日	月					
5日	火					
6日	水					
7日	木					
8日	金	練習	2-5		○	○
9日	土					
10日	日					
11日	月	練習	2-5		○	○
12日	火					
13日	水					
14日	木					
15日	金					
16日	土					
17日	日					
18日	月					
19日	火					
20日	水					
21日	木					
22日	金					
23日	土					
24日	日					
25日	月					
26日	火					
27日	水					
28日	木					
29日	金					
30日	土					
31日	日					

12	目 標	学校展に向けての仕上げ
----	-----	-------------

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	金					
2日	土					
3日	日					
4日	月					
5日	火	練習	福祉教室		~14:00	
6日	水	練習	福祉教室		16:30~18:00	
7日	木	練習	福祉教室		16:30~18:01	
8日	金	練習	福祉教室		16:30~18:02	
9日	土					
10日	日					
11日	月					
12日	火	練習	福祉教室		~14:00	
13日	水	練習	福祉教室		~14:00	
14日	木					
15日	金					
16日	土					
17日	日					
18日	月					
19日	火	練習	福祉教室		~14:00	
20日	水	練習	福祉教室		~14:00	
21日	木	練習	福祉教室		~14:00	
22日	金					
23日	土					
24日	日					
25日	月					
26日	火					
27日	水					
28日	木					
29日	金					
30日	土					
31日	日					