

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【硬式野球部】

3		目標 練習試合を重ね、春季大会に向けての調整			
日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	活動場所	活動時間	
				AM	PM
1日	月	家庭学習日			
2日	火	練習	グラウンド		○
3日	水	練習	グラウンド		○
4日	木	家庭学習日			
5日	金	練習	グラウンド		○
6日	土	練習	津山球場		○
7日	日	練習試合	おかやま山陽G	○	○
8日	月	練習	津山球場	○	○
9日	火	練習	津山球場	○	○
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	練習試合	岡山城東G	○	○
14日	日	練習試合	就実高校G	○	○
15日	月	練習	津山球場		○
16日	火	練習	津山球場		○
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	練習試合	勝北球場	○	○
21日	日	練習試合	玉野光南G	○	○
22日	月	練習	津山球場		○
23日	火	練習試合	マスカット補助球場	○	○
24日	水	練習試合	津山球場	○	○
25日	木	練習	津山球場	○	○
26日	金	練習	グラウンド	○	○
27日	土	練習試合	鏡野球場	○	○
28日	日	練習試合	岡山南G	○	○
29日	月	練習	津山球場	○	○
30日	火	練習	グラウンド	○	○
31日	水	練習試合	勝北球場	○	○

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【男子バレーボール部】

3	目 標	基 礎 体 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	
				AM	PM
1日	月	OFF			
2日	火	トレーニング	体育館		
3日	水	トレーニング	体育館		
4日	木	OFF			○
5日	金	トレーニング	体育館		
6日	土	トレーニング	体育館		
7日	日	練習	体育館	○	
8日	月	練習	体育館		○
9日	火	練習	体育館		○
10日	水	練習	体育館	○	
11日	木	練習	体育館		○
12日	金	練習	体育館	○	
13日	土	練習	体育館		○
14日	日	練習	体育館	○	
15日	月	練習	体育館		○
16日	火	練習	体育館		○
17日	水	練習	体育館		○
18日	木	練習	体育館		○
19日	金	練習	体育館		○
20日	土	練習	体育館	○	
21日	日	練習	体育館	○	
22日	月	練習	体育館		○
23日	火	練習	体育館	○	
24日	水	練習	体育館	○	
25日	木	練習	体育館	○	
26日	金	練習	体育館	○	
27日	土	練習試合予定	体育館	○	○
28日	日	練習試合予定	体育館	○	○
29日	月				
30日	火				
31日	水				

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【女子バレーボール】

3	目 標	基 礎 技 術 ・ 基 礎 体 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	
				AM	PM
1日	月	OFF			
2日	火	学年末考査・自主練習			
3日	水	学年末考査・自主練習			
4日	木	OFF			
5日	金	学年末考査・自主練習			
6日	土	学年末考査・練習	本校体育館		○
7日	日	練習	本校体育館		○
8日	月	練習	本校体育館		○
9日	火	練習	本校体育館		○
10日	水	練習	本校体育館	○	
11日	木	練習	本校体育館		○
12日	金	練習	本校体育館		○
13日	土	練習	本校体育館		○
14日	日	練習	本校体育館	○	
15日	月	練習	本校体育館		○
16日	火	練習	本校体育館		○
17日	水	練習	本校体育館		○
18日	木	練習	本校体育館		○
19日	金	練習	本校体育館		○
20日	土	練習	本校体育館	○	
21日	日	練習	本校体育館	○	
22日	月	OFF			
23日	火	練習	本校体育館		○
24日	水	練習	本校体育館		○
25日	木	練習	本校体育館		○
26日	金	練習	本校体育館		○
27日	土	練習	本校体育館		○
28日	日	練習	本校体育館	○	
29日	月	練習	本校体育館		○
30日	火	練習	本校体育館		○
31日	水	練習	本校体育館	○	

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【陸上競技部】

3	目標	シーズンインに向け、個々の課題を克服する		
---	----	----------------------	--	--

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	活動場所	活動時間	
				AM	PM
1日	月	OFF			
2日	火	学年末考査・自主練習			
3日	水	学年末考査・自主練習			
4日	木	OFF			
5日	金	学年末考査・自主練習			
6日	土	学年末考査・練習	美作大学		○
7日	日	OFF			
8日	月	練習	美作大学	9:00~	
9日	火	練習	美作大学	9:00~	
10日	水	練習	美作大学	9:00~	
11日	木	OFF			
12日	金	練習	津山陸上競技場	9:00~	
13日	土	練習	津山陸上競技場		13:30~
14日	日	練習	津山陸上競技場	9:00~	
15日	月	OFF			
16日	火	練習	美作大学		13:30~
17日	水	練習	美作大学		13:30~
18日	木	練習	美作大学		13:30~
19日	金	練習	津山陸上競技場		13:30~
20日	土	第4回津山陸上記録会	津山陸上競技場		
21日	日	OFF			
22日	月	練習	美作大学		修了式終了後
23日	火	練習	美作大学	9:00~	
24日	水	練習	美作大学	9:00~	
25日	木	練習	美作大学	9:00~	
26日	金	練習	美作大学	9:00~	
27日	土	練習	美作大学	9:00~	
28日	日	OFF			
29日	月	練習	美作大学	9:00~	
30日	火	練習	美作大学	9:00~	
31日	水	練習	美作大学	9:00~	

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【ソフトボール】

3		目標実践での成功率を上げる			
日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	活動場所	活動時間	
				AM	PM
1日	月				
2日	火	短縮練習	高校グラウンド		○
3日	水	短縮練習	高校グラウンド		○
4日	木	家庭学習			
5日	金	短縮練習	高校グラウンド		○
6日	土	PM練習	高校グラウンド		○
7日	日	トレーニング	沙美海岸	○	○
8日	月	練習	高校グラウンド	○	○
9日	火	練習	高校グラウンド	○	○
10日	水	練習	高校グラウンド	○	○
11日	木	練習	高校グラウンド	○	○
12日	金	練習	高校グラウンド	○	○
13日	土	PM練習	高校グラウンド		○
14日	日	試合	津山東中学校	○	○
15日	月	PM練習	高校グラウンド		○
16日	火	PM練習	高校グラウンド		○
17日	水	PM練習	高校グラウンド		○
18日	木	PM練習	高校グラウンド		○
19日	金	PM練習	高校グラウンド		○
20日	土	合同練習	高校グラウンド	○	○
21日	日	練習試合	勝北中学校	○	○
22日	月	PM練習	高校グラウンド		○
23日	火	練習	高校グラウンド	○	○
24日	水	練習	高校グラウンド	○	○
25日	木	練習	高校グラウンド	○	○
26日	金	練習	高校グラウンド	○	○
27日	土	練習	高校グラウンド	○	○
28日	日	練習試合		○	○
29日	月	練習	高校グラウンド	○	
30日	火	練習	高校グラウンド	○	○
31日	水	練習	高校グラウンド	○	○

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【 】

3	目 標	基 礎 の 徹 底 ・ 実 戦 に 近 い 練 習			
---	-----	---------------------------	--	--	--

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

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【なぎなた】

3	目 標	選 抜	大 会	優 勝	!	!
---	-----	-----	-----	-----	---	---

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	活動場所	活動時間	
				AM	PM
1日	月	自主トレーニング			
2日	火	短時間練習	武道場		○
3日	水	短時間練習	武道場		○
4日	木	OFF			
5日	金	練習・リハーサル	武道場・津山文化センター		○
6日	土	宮坂流五十周年記念公演	津山文化センター		○
7日	日	宮坂流五十周年記念公演	津山文化センター		○
8日	月	練習	武道場	○	
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	岡山県合同練習会	後楽館高校	○	○
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	全国選抜大会	兵庫県伊丹市		
21日	日	全国選抜大会	兵庫県伊丹市		
22日	月	練習	武道場	○	
23日	火	練習	武道場	○	
24日	水	練習	武道場	○	
25日	木	練習	武道場	○	
26日	金	練習	武道場	○	
27日	土	トライフープ岡山出演	津山総合体育館		○
28日	日	OFF			
29日	月	自主トレーニング			
30日	火	自主トレーニング			
31日	水	練習	武道場	○	

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【サッカー部】

3	目標	フィジカル強化トレーニングが終了し、実践力強化
---	----	-------------------------

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	活動場所	活動時間	
				AM	PM
1日	月	OFF			
2日	火	練習			○
3日	水	練習			○
4日	木	OFF			
5日	金	練習			○
6日	土	練習			○
7日	日	練習		○	
8日	月	OFF			
9日	火	練習		○	
10日	水	練習		○	
11日	木	練習		○	
12日	金	練習		○	
13日	土	練習			○
14日	日	練習		○	
15日	月	OFF			
16日	火	練習			○
17日	水	練習			○
18日	木	練習			○
19日	金	OFF			
20日	土	練習		○	
21日	日	練習		○	
22日	月	OFF			
23日	火	練習			○
24日	水	練習		○	
25日	木	新見強化合宿 VS 倉敷鷺羽高校	新見神郷温泉(天然芝)	○	○
26日	金	新見強化合宿 VS 総社南高校	新見神郷温泉(天然芝)	○	○
27日	土	新見強化合宿 VS バイエルン常石	新見神郷温泉(天然芝)	○	○
28日	日	OFF			
29日	月	OFF			
30日	火	練習		○	
31日	水	練習		○	

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【水 泳 部】

水泳部につきましては個々が所属するクラブにて各自練習しています。

水泳部に関する質問がございましたら
学校までお問い合わせ下さい。
0868-22-4838

R2 年度

3月の活動計画

部活動名 【バスケットボール部】

3	目 標	先輩としての自覚を持ち、やる気あふれる部活動を目指そう
---	-----	-----------------------------

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

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【バドミントン部】

3		目標 公式戦に向けてモチベーションを上げていこう			
日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	活動場所	活動時間	
				AM	PM
1日	月				
2日	火	短時間基礎練習	本校		○
3日	水	短時間基礎練習	本校		○
4日	木				
5日	金	短時間基礎練習	本校		○
6日	土	基礎練習	本校		○
7日	日				
8日	月	基礎練習	本校	○	
9日	火	基礎練習	本校	○	
10日	水	基礎練習	本校	○	
11日	木	基礎練習	本校	○	
12日	金	基礎練習	本校	○	
13日	土				
14日	日				
15日	月				
16日	火	基礎練習	本校		○
17日	水	基礎練習	本校		○
18日	木				
19日	金	基礎練習	本校		○
20日	土				
21日	日				
22日	月	基礎練習	本校	○	
23日	火	基礎練習	本校	○	
24日	水	基礎練習	本校	○	
25日	木	基礎練習	本校	○	
26日	金	基礎練習	本校	○	
27日	土				
28日	日				
29日	月	基礎練習	本校	○	
30日	火	基礎練習	本校	○	
31日	水	基礎練習	本校	○	

令和 2 年度 毎月の活動計画・実績

部活動名 【 ソフトテニス部 】

3	月	目標	勝ちパターンを身につけ、メンタルを強化する	休養日(基準)	日	活動時間(基準)	時間
---	---	----	-----------------------	---------	---	----------	----

日	曜	学校行事等	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間	計	チェック
1日	月	卒業式			～		
2日	火	第4回考査			～		
3日	水	第4回考査			～		
4日	木				～		
5日	金	第4回考査			～		
6日	土	第4回考査	校内練習	本校コート	13:00 ～ 16:00	3:00	
7日	日		休養日		～		
8日	月		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
9日	火		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
10日	水		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
11日	木		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
12日	金		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
13日	土	新入生登校日	校内練習	本校コート	13:00 ～ 16:00	3:00	
14日	日		休養日		～		
15日	月		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
16日	火		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
17日	水		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
18日	木		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
19日	金		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
20日	土		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
21日	日		休養日		～		
22日	月	修了式	校内練習	本校コート	13:00 ～ 16:00	3:00	
23日	火		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
24日	水		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
25日	木		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
26日	金		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
27日	土		交流大会	備前センター	～		
28日	日		休養日		～		
29日	月		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
30日	火		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	
31日	水		校内練習	本校コート	9:00 ～ 12:00	3:00	

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【剣道部】

3	目 標	基本稽古の徹底と大会に向けた調整			
---	-----	------------------	--	--	--

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

R2 年度

3月の活動計画

部活動名【柔道部】

3		目標 春季大会に向けて体力技術の向上・実践練習			
日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	活動場所	活動時間	
				AM	PM
1日	月	休み			
2日	火	トレーニング	本校道場		○
3日	水	トレーニング	本校道場		○
4日	木	休み			
5日	金	トレーニング	本校道場		○
6日	土	練習	本校道場		○
7日	日	合同練習		○	
8日	月	休み			
9日	火	練習	本校道場	○	
10日	水	練習	本校道場	○	
11日	木	練習	本校道場	○	
12日	金	練習	本校道場	○	
13日	土	練習	本校道場	○	
14日	日	休み			
15日	月	練習	本校道場	○	
16日	火	練習	本校道場	○	
17日	水	練習	本校道場		○
18日	木	練習	本校道場	○	
19日	金	練習	本校道場	○	
20日	土	練習	本校道場	○	
21日	日	休み			
22日	月	練習	本校道場		○
23日	火	練習	本校道場	○	
24日	水	練習	本校道場	○	
25日	木	練習	本校道場	○	
26日	金	練習	本校道場	○	
27日	土	練習	本校道場	○	
28日	日	休み			
29日	月	練習	本校道場	○	
30日	火	練習	本校道場	○	
31日	水	練習	本校道場	○	