七尾中学校　部活動の計画

※現段階の予定ですので，変更になることがあります。変更を含めた正式な活動計画は，各顧問から生徒に知らせています。
※個人競技のある部活動等は，大会等により個々で部活動の活動時間が違うため計画どおりの日程でない生徒もいます。
　各顧問から，生徒に知らせていますので個々でご確認ください。

7月		野球		柔道		剣道		男子バスケット		女子バスケット		陸上		サッカー		バレーボール		ソフトテニス		吹奏楽		家庭		美術		グローバル・文芸書道	
		休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間
1	月		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h			休養日	
2	火		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h				1.5h
3	水																										
4	木		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h				1.5h
5	金		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h			休養日	
6	土		AM4h		AM4h		AM4h	練習試合	PM4h	休養日			PM4h		AM3h		PM4h		AM4h			休養日					
7	日	休養日		休養日		大会		休養日			PM4h	休養日		休養日		休養日		休養日				休養日					
8	月		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h			休養日	
9	火		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h				1.5h
10	水																										
11	木		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h				1.5h
12	金		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h			休養日	
13	土	練習試合	AM4h	大会			AM4h	練習試合	AM4h	練習試合	AM4h		AM4h		AM3h	練習試合	AM4h		AM4h			休養日					
14	日	休養日		大会		大会		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日				休養日					
15	月		AM4h	休養日			AM4h		AM4h		AM4h		AM4h		AM3h		AM4h					休養日					
16	火		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h			休養日					1.5h
17	水																										
18	木		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h				1.5h
19	金		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h				1.5h			休養日	
20	土		AM4h		AM3h		AM4h		AM4h		AM4h		AM2h		AM3h		PM4h		AM4h			休養日					
21	日	休養日		休養日		休養日			AM4h	休養日		休養日		休養日		休養日						休養日					
22	月		AM2h		AM3h		AM3h	大会			AM2h		AM2h	休養日			AM2h		AM2h								
23	火		AM2h		AM3h		AM3h	休養日			AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h								
24	水	休養日						休養日		休養日		休養日			AM2h	休養日											
25	木		AM2h		AM3h		AM3h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h								
26	金		AM2h		AM3h		AM3h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h								
27	土		AM4h		AM3h		AM3h		PM4h		PM4h				AM4h												
28	日	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日									
29	月		AM2h		AM3h		AM3h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h								
30	火		AM2h		AM3h		AM3h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h		AM2h								
31	水	休養日			AM3h	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日									