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。

10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	火		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1h		1.5h
2	水	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		休養日		休養日		休養日		休養日	
3	木		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1h		1.5h
4	金		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1h	休養日	
5	土	練習試合	AM３ｈ		am3h		AM３ｈ		PM3h		PM3h		駅伝	練習試合	PM3h		AM4h		AM３ｈ		AM3h				AM3h		
6	日	休養日				休養日						休養日		休養日		休養日		休養日		休養日							
7	月		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1h	休養日	
8	火		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1h		1.5h
9	水	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		休養日		休養日		休養日		休養日	
10	木		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1h		1.5h
11	金		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1h		1.5h
12	土		大会		大会		大会		大会		大会		大会		大会		大会		大会		AM3h				AM3h		
13	日		大会		AM3h	休養日			大会		大会	休養日			大会		大会		大会		AM3h						
14	月	休養日		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							
15	火		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h		1h		1h		1h		1.5h
16	水	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		休養日		休養日		休養日		休養日	
17	木		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h		1h		1h		1h		1.5h
18	金		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h		1h		1h		1h		1.5h
19	土	練習試合	AM３ｈ		am3h		AM３ｈ		3h		3h		AM3h		AM3h		PM4h		AM3h	串戸市民センターまつり					AM3h		
20	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		平良市民センターまつり							
21	月		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h	休養日			1.5h		1h		1.5h
22	火		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h		1.5h		1.5h		1h		1.5h
23	水	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		休養日		休養日		休養日		休養日	
24	木		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h		1.5h	休養日			1h	休養日	
25	金		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h		1.5h		1.5h		1h		1.5h
26	土	休養日			大会		AM３ｈ		3h		3h		AM3h		PM3h	休養日			AM３ｈ						AM3h		
27	日	練習試合	AM３ｈ	休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日			PM4h	休養日									
28	月		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h		1.5h		1.5h		1h		1.5h
29	火		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1h		1.5h		1h		1.5h		1.5h		1h		2h(生花)
30	水		1h		1h		1h		1h		1h		1h	休養日			1.5h	休養日		リハ@さくらぴあ			1.5h		1h		1.5h
31	木	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		休養日		休養日		休養日		休養日	