

2023年

11

月活動計画 女子バスケットボール部

今月の目標

試合終盤まで走りきる体力をつける。

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	15:15	16:45	1:30				校庭、練習	
2	木	12:30	16:00	3:30				体育館、練習	
3	金	8:00	11:30	3:30				体育館、練習	
4	土								
5	日	8:00	11:30	3:30				体育館、練習	
6	月	14:15	16:00	1:45				体育館、練習	
7	火	14:15	16:00	1:45				体育館、練習	
8	水								
9	木	14:15	16:00	1:45				校庭、練習	
10	金	16:15	16:45	0:30				体育館、練習	
11	土								
12	日	8:00	12:00	4:00				体育館、練習試合	
13	月	15:15	16:45	1:30				体育館、練習	
14	火								
15	水	16:15	16:45	0:30				校庭、練習	
16	木	15:30	16:30	1:00				体育館、練習	
17	金	15:30	16:30	1:00				体育館、練習	
18	土	8:00	12:00	4:00				体育館、練習試合	
19	日								
20	月	15:15	16:30	1:15				校庭、練習	
21	火								
22	水	16:15	16:30	0:15				体育館、練習	
23	木								
24	金	16:15	16:30	0:15				体育館、練習	
25	土	8:00	12:00	4:00				体育館、練習	
26	日	8:00	12:00	4:00				体育館、練習試合	
27	月	15:15	16:30	1:15				校庭、練習	
28	火	16:15	16:30	0:15				体育館、練習	
29	水	16:15	16:30	0:15				体育館、練習	
30	木								
1	金								
		合計	41:15		合計				

2023

11

月 加計画

PSOC

部

今月の目標

先生新聞を完成させよう

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水								
2	木						開校記念日		
3	金						文化の日		
4	土								
5	日								
6	月	14:10	15:10	1:00			全校教育相談 PC室課題		
7	火	14:10	15:10	1:00			全校教育相談 PC室課題		
8	水								
9	木	14:00	15:00	1:00			全校教育相談 PC室課題		
10	金						北部西地区音楽会		
11	土								
12	日								
13	月	14:45	15:45	1:00			PC室課題		
14	火						県民の日(部活動なし)		
15	水								
16	木						2年上級学校訪問		
17	金						専門委員会		
18	土								
19	日								
20	月	15:15	16:15	1:00			学年会 PC室カード		
21	火						ふれあいデー		
22	水						1年職場体験、生徒評議会		
23	木						勤労感謝の日		
24	金						放課後体育大会打合せ		
25	土								
26	日								
27	月	15:15	16:15	1:00			PC室 カード		
28	火						体育大会予行、3年教育相談		
29	水						体育大会準備(PSOC部で準備)		
30	木						体育大会		

合計

6:00

合計

2023 年

11 月活動計画

剣道 部

今月の目標

県大会に向けた技術向上

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	15:15	16:45	1:30					
2	木								
3	金	8:20	11:30	3:10				練習試合(上柴中)	
4	土	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
5	日								
6	月	14:10	16:00	1:50				剣道場、基礎練習	
7	火	14:10	16:00	1:50				剣道場、基礎練習	
8	水								
9	木	14:10	16:00	1:50				剣道場、基礎練習	
10	金	14:10	16:00	1:50				剣道場、基礎練習	
11	土	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
12	日								
13	月	15:15	16:45	1:30				剣道場、基礎練習	
14	火								
15	水								
16	木	15:30	16:30	1:00				剣道場、基礎練習	
17	金	15:30	16:30	1:00				剣道場、基礎練習	
18	土	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
19	日								
20	月	15:15	16:45	1:30				剣道場、基礎練習	
21	火								
22	水	16:15	16:30	0:15				剣道場、基礎練習	
23	木	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
24	金	16:15	16:30	0:15				剣道場、基礎練習	
25	土	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
26	日								
27	月	16:15	16:30	0:15				剣道場、基礎練習	
28	火	16:15	16:30	0:15				剣道場、基礎練習	
29	水	15:30	16:30	1:00				剣道場、基礎練習	
30	木								
		合計	34:00		合計				

2023年

11

月活動計画

サッカー

部

今月の目標

守備への意識を高める

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	15:15	16:45	1:30				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
2	木								
3	金	8:00	13:00	5:00				U-13児玉郡市予選会	
4	土	8:00	13:00	5:00				U-13児玉郡市予選会	
5	日								
6	月	14:10	16:00	1:50				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
7	火	14:10	16:00	1:50				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
8	水								
9	木	14:00	16:00	2:00				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
10	金	16:15	16:45	0:30				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
11	土	8:30	11:00	2:30				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
12	日								
13	月	14:45	16:45	2:00				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
14	火								
15	水	15:55	16:45	0:50				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
16	木	15:30	16:30	1:00				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
17	金	15:30	16:30	1:00				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
18	土	8:30	11:00	2:30				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
19	日								
20	月	15:15	16:30	1:15				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
21	火								
22	水	16:15	16:30	0:15				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
23	木								
24	金	16:15	16:30	0:15				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
25	土	8:30	11:00	2:30				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
26	日								
27	月	15:15	16:30	1:15				ボールコントロール、1対1の攻守 校庭	
28	火								
29	水								
30	木								
		合計	33:00		合計				

2023年

11

月活動計画

野球

部

今月の目標

基礎体力の向上

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	15:15	16:45	1:30				校庭、練習	
2	木								
3	金								
4	土	8:00	12:00	4:00				校庭、練習	
5	日	8:00	12:00	4:00				ふつかちゃん杯 藤沢中	
6	月	14:10	16:00	1:50				校庭、練習	
7	火	14:10	16:00	1:50				校庭、練習	
8	水								
9	木	14:00	16:00	2:00				校庭、練習	
10	金	16:15	16:45	0:30				校庭、練習	
11	土	8:00	12:00	4:00				ふつかちゃん杯 深谷市内会場	
12	日								
13	月	14:45	16:45	2:00				校庭、練習	
14	火								
15	水	15:55	16:45	0:50				校庭、練習	
16	木	15:30	16:30	1:00				校庭、練習	
17	金	15:30	16:30	1:00				校庭、練習	
18	土								
19	日	8:00	12:00	4:00				校庭、練習	
20	月	15:15	16:30	1:15				校庭、練習	
21	火								
22	水	16:15	16:30	0:15				校庭、練習	
23	木								
24	金	16:15	16:30	0:15				校庭、練習	
25	土	8:00	12:00	4:00				校庭、練習	
26	日								
27	月	15:15	16:30	1:15				校庭、練習	
28	火	16:15	16:30	0:15				校庭、練習	
29	水	16:15	16:30	0:15				校庭、練習	
30	木	16:15	16:30	0:15				校庭、練習	
		合計	36:15		合計				

2023年

11

月活動計画

ソフトテニス部

今月の目標

寒さに負けず頑張る！

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	15:15	16:45	1:30				テニスコート基本練習	
2	木							開校記念日 休み	
3	金							文化の日 休み	
4	土							休み	
5	日	8:00	11:00	3:00				テニスコート基本練習	
6	月	14:10	16:00	1:50				テニスコート基本練習	
7	火	14:10	16:00	1:50				テニスコート基本練習	
8	水							上里町学力向上授業研究会 休み	
9	木	14:00	16:00	2:00				テニスコート基本練習	
10	金	16:15	16:45	0:30				テニスコート基本練習	
11	土	8:00	11:00	3:00				テニスコート基本練習	
12	日							休み	
13	月	14:45	16:45	2:00				テニスコート基本練習	
14	火							県民の日(部活動なし)	
15	水	15:55	16:45	0:50				テニスコート基本練習	
16	木	15:30	16:30	1:00				テニスコート基本練習	
17	金	15:30	16:30	1:00				テニスコート基本練習	
18	土	8:00	16:00	8:00				美里杯	
19	日							休み	
20	月	15:15	16:30	1:15				テニスコート基本練習	
21	火							ふれあいデー 休み	
22	水	16:15	16:30	0:15				テニスコート基本練習	
23	木							勤労感謝の日 休み	
24	金	16:15	16:30	0:15				テニスコート基本練習	
25	土	8:00	16:00	8:00				タジマヤ杯	
26	日							休み	
27	月	15:15	16:30	1:15				テニスコート基本練習	
28	火	16:15	16:30	0:15				テニスコート基本練習	
29	水	15:30	16:30	1:00				テニスコート基本練習	
30	木							体育大会 休み	
		合計	38:45		合計				

2023年

11

月活動計画

男子バレー部

今月の目標

県大会1回戦 突破 怪我をしない身体作り

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	16:10	17:00	0:50				北中学校体育館	
2	木								
3	金	8:00	11:00	3:00				秩父一中会場	
4	土	8:30	11:30	3:00				北中学校体育館	
5	日	10:00	18:00	8:00				県大会(新座総合体育館)	
6	月	14:00	16:00	2:00				外	
7	火	14:00	16:00	2:00				北中学校体育館	
8	水								
9	木							県大会二日目	
10	金							県大会三日目	
11	土							未定	
12	日							未定	
13	月	15:10	16:30	1:20				北中学校体育館	
14	火								
15	水	16:10	16:30	0:20				北中学校体育館	
16	木	16:10	16:30	0:20				外	
17	金	16:10	16:30	0:20				北中学校体育館	
18	土								
19	日	8:00	11:00	3:00				北中学校体育館	
20	月	15:10	16:30	1:20					
21	火							ふれあいDAY	
22	水								
23	木	8:00	11:00	3:00				北中学校体育館	
24	金	16:10	16:30	0:20				外	
25	土	13:00	16:00	3:00				北中学校体育館	
26	日								
27	月	15:00	16:30	1:30				外	
28	火								
29	水	16:10	16:30	0:20				北中学校体育館	
30	木								
1	金								
		合計	33:40		合計				

2023年 11月活動計画 美術部

今月の目標 素敵な作品になるよう、個々で構想を練り、積極的に制作活動に取り組もう！

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水								
2	木								
3	金								
4	土								
5	日								
6	月								
7	火	14:10	16:00	1:50			美術室:個人制作		
8	水								
9	木	14:00	16:00	2:00			美術室:個人制作		
10	金	16:15	16:45	0:30			美術室:個人制作		
11	土								
12	日								
13	月								
14	火								
15	水	15:55	16:45	0:50			美術室:個人制作		
16	木	15:30	16:30	1:00			美術室:個人制作		
17	金	15:30	16:30	1:00			美術室:個人制作		
18	土								
19	日								
20	月								
21	火								
22	水	16:15	16:30	0:15			美術室:個人制作		
23	木								
24	金	16:15	16:30	0:15			美術室:個人制作		
25	土								
26	日								
27	月								
28	火	16:15	16:30	0:15			美術室:個人制作		
29	水								
30	木								
1	金			0:00			0:00		

合計 7:55 合計

2023 年

11 月活動計画

陸上 部

今月の目標	基礎体力の向上
-------	---------

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	15:20	16:45	1:25				練習・校庭	
2	木	7:30	10:30	3:00				練習・校庭	
3	金	7:30	10:30	3:00				練習・校庭	
4	土								
5	日								
6	月	14:20	16:20	2:00				練習・校庭	
7	火	14:20	16:20	2:00				練習・校庭	
8	水								
9	木	14:20	16:20	2:00				練習・校庭	
10	金	16:20	16:45	0:25				練習・校庭	
11	土	7:30	10:30	3:00				練習・校庭	
12	日								
13	月	16:20	16:45	0:25				練習・校庭	
14	火								
15	水	16:20	16:45	0:25				練習・校庭	
16	木	16:20	16:30	0:10				練習・校庭	
17	金	16:20	16:30	0:10				練習・校庭	
18	土	7:30	10:30	3:00				練習・校庭	
19	日								
20	月	15:20	16:30	1:10				練習・校庭	
21	火								
22	水	16:20	16:30	0:10				練習・校庭	
23	木	7:30	10:30	3:00				練習・校庭	
24	金	16:20	16:30	0:10				練習・校庭	
25	土	7:30	10:30	3:00				練習・校庭	
26	日								
27	月	15:20	16:30	1:10				練習・校庭	
28	火	16:20	16:30	0:10				練習・校庭	
29	水								
30	木								
1	金								
		合計	29:50		合計				

2023年

11

月活動計画

女子バレー部

今月の目標

体力・筋力強化

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	16:15	16:45	0:30				体育館	
2	木								
3	金	12:30	15:30	3:00				体育館	
4	土								
5	日								
6	月	14:30	16:45	2:15				外トレーニング	
7	火	14:30	16:45	2:15				体育館	
8	水								
9	木	14:30	16:45	2:15				体育館	
10	金								
11	土	12:30	15:30	3:00				体育館	
12	日								
13	月	15:30	16:45	1:15				体育館	
14	火								
15	水	16:15	16:45	0:30				体育館	
16	木	16:15	16:30	0:15				外トレーニング	
17	金	16:15	16:30	0:15				体育館	
18	土	8:30	11:30	3:00				体育館	
19	日								
20	月	15:30	16:30	1:00				体育館	
21	火								
22	水	16:15	16:30	0:15				外トレーニング	
23	木								
24	金	16:15	16:30	0:15				体育館	
25	土								
26	日	12:30	15:30	3:00				体育館	
27	月	15:30	16:30	1:00				体育館	
28	火	16:15	16:30	0:15				外トレーニング	
29	水								
30	木								
		合計	24:15		合計				

2023年

11

月活動計画

卓球

部

今月の目標

基本打ちの徹底 安定したフォームをつくる。その14

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	15:15	16:45	1:30			0:00	基礎練習(北中体育館)	
2	木			0:00					
3	金	8:30	11:30	3:00				練習試合(上里中)	
4	土			0:00					
5	日			0:00					
6	月	14:00	16:00	2:00				基礎練習(北中体育館)	
7	火			0:00					
8	水			0:00					
9	木	13:40	15:40	2:00				基礎練習(北中体育館)	
10	金			0:00					
11	土			0:00					
12	日	13:00	15:30	2:30				基礎練習(北中体育館)	
13	月			0:00					
14	火			0:00					
15	水	15:55	16:45	0:50				基礎練習(北中体育館)	
16	木	15:30	16:30	1:00				基礎練習(北中体育館)	
17	金			0:00					
18	土	8:00	11:00	3:00				基礎練習(北中体育館)	
19	日			0:00					
20	月	15:15	16:30	1:15				基礎練習(北中体育館)	
21	火			0:00					
22	水	16:15	16:30	0:15				基礎練習(北中体育館)	
23	木			0:00					
24	金			0:00					
25	土	8:00	11:00	3:00				基礎練習(北中体育館)	
26	日			0:00					
27	月	15:15	16:30	1:15				基礎練習(北中体育館)	
28	火	16:15	16:30	0:15				基礎練習(北中体育館)	
29	水			0:00					
30	木			0:00			0:00		
		合計	21:50		合計				

2023

年

11

月活動計画

吹奏楽

部

今月の目標

大会に向けてチームワークづくり

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水	16:15	16:45	0:30				自校練習	
2	木	8:30	11:30	3:00			0:00	自校練習	
3	金	8:30	11:30	3:00			0:00	自校練習	
4	土	8:30	11:30	3:00			0:00	自校練習	
5	日			0:00			0:00		
6	月	15:15	16:00	0:45				自校練習	
7	火	14:00	16:00	2:00				自校練習	
8	水								
9	木	14:00	16:00	2:00				自校練習	
10	金	16:15	16:45	0:30					
11	土	8:30	11:30	3:00			0:00	自校練習	
12	日			0:00			0:00		
13	月	15:30	16:45	1:15				自校練習	
14	火								
15	水	16:15	16:45	0:30				自校練習	
16	木	15:30	16:30	1:00				自校練習	
17	金	15:30	16:30	1:00				自校練習	
18	土	8:30	11:30	3:00			0:00	アンサンブルコンテスト北部地区大会	本庄市民文化会館
19	日			0:00			0:00		
20	月	15:30	16:30	1:00				自校練習	
21	火	16:15	16:30	0:15				自校練習	
22	水	16:15	16:30	0:15				自校練習	
23	木	8:30	11:30	3:00			0:00	自校練習	
24	金								
25	土	8:30	11:30	3:00			0:00	自校練習	
26	日			0:00			0:00		
27	月	15:30	16:30	1:00				自校練習	
28	火	16:15	16:30	0:15				自校練習	
29	水	16:15	16:30	0:15				自校練習	
30	木	16:15	16:30	0:15				自校練習	
1	金							自校練習	
		合計	33:45		合計				

2023

年

11

月活動計画

男子バスケ

部

今月の目標

体力向上

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	水								
2	木	13:00	16:00	3:00			上北体育館		
3	金	8:00	11:00	3:00			上北体育館		
4	土								
5	日	8:00	12:00	4:00			本庄東、練習試合		
6	月	14:10	16:00	1:50			上北体育館		
7	火	14:10	16:00	1:50			上北体育館		
8	水								
9	木	14:00	16:00	2:00			上北体育館		
10	金	16:15	16:45	0:30			上北体育館		
11	土								
12	日	8:00	11:00	3:00			上北体育館		
13	月	14:45	16:45	2:00			上北体育館		
14	火								
15	水	15:55	16:45	0:50			上北体育館		
16	木	15:30	16:30	1:00			上北体育館		
17	金	15:30	16:30	1:00			上北体育館		
18	土								
19	日	8:00	11:00	3:00			上北体育館		
20	月	15:15	16:30	1:15			上北体育館		
21	火								
22	水	16:15	16:30	0:15			上北体育館		
23	木	8:00	11:00	3:00			上北体育館		
24	金	16:15	16:30	0:15			上北体育館		
25	土								
26	日	8:00	11:00	3:00			練習試合、神川中		
27	月	15:15	16:30	1:15			上北体育館		
28	火	16:15	16:30	0:15			上北体育館		
29	水	15:30	16:30	1:00			上北体育館		
30	木								
		合計	37:15		合計				