

2023年 12月活動計画 女子バレー 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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	16:10	16:30	0:20			体育館		
8	金	16:10	16:30	0:20			外トレーニング		
9	土								
10	日	8:30	11:30	3:00			体育館		
11	月	15:30	16:30	1:00			体育館		
12	火								
13	水	16:10	16:30	0:20			外トレーニング		
14	木	16:10	16:30	0:20			体育館		
15	金	16:10	16:30	0:20			外トレーニング		
16	土	12:30	15:30	3:00			体育館		
17	日								
18	月	15:10	16:30	1:20			体育館		
19	火	16:10	16:30	0:20			外トレーニング		
20	水	16:10	16:30	0:20			外トレーニング		
21	木								
22	金								
23	土	8:30	11:30	3:00			体育館		
24	日	8:00	17:00	9:00			交流会		
25	月								
26	火	8:00	10:00	2:00			体育館		
27	水	8:00	10:00	2:00			体育館		
28	木	8:00	10:00	2:00			体育館		
29	金								
30	土								
31	日								

合計 28:40

合計

2023年

12

月活動実績

剣道

部

今月の目標

一級審査、初段審査に向けた礼法、稽古法の技術獲得

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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木				16:15	16:30	0:15	剣道場、基礎練習	
8	金				16:15	16:30	0:15	剣道場、基礎練習	
9	土								
10	日				8:30	11:30	3:00	練習試合(横瀬中学校)	
11	月								
12	火				15:20	16:30	1:10	剣道場、基礎練習	
13	水				15:20	16:30	1:10	剣道場、基礎練習	
14	木				15:20	16:30	1:10	剣道場、基礎練習	
15	金				15:20	16:30	1:10	剣道場、基礎練習	
16	土								
17	日								
18	月				14:30	16:30	2:00	剣道場、基礎練習	
19	火				14:30	16:30	2:00	剣道場、基礎練習	
20	水				14:30	16:30	2:00	剣道場、基礎練習	
21	木								
22	金				13:00	15:00	2:00	剣道場、基礎練習	
23	土								
24	日				8:30	11:30	3:00	剣道場、基礎練習	
25	月								
26	火				6:00	6:50	0:50	寒稽古(本庄東中)	
27	水				6:00	6:50	0:50	寒稽古(本庄東中)	
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								

合計

合計

20:50

2023年

12

月活動計画 女子バスケットボール部

今月の目標

冬季交流戦予選リーグ1位通過。1年生大会に向けて選手層に厚みを持たせる。

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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	16:15	16:30	0:15			体育館、練習		
8	金	16:15	16:30	0:15			校庭、練習		
9	土	12:30	17:00	4:30			児玉エコーピア、冬季交流大会		
10	日	8:00	12:00	4:00			児玉エコーピア、冬季交流大会		
11	月	15:15	16:30	1:15			体育館、練習		
12	火	16:15	16:30	0:15			体育館、練習		
13	水								
14	木	16:15	16:30	0:15			体育館、練習		
15	金	16:15	16:30	0:15			校庭、練習		
16	土	8:00	11:00	3:00			体育館、練習試合		
17	日								
18	月	15:15	16:30	1:15			体育館、練習		
19	火	16:15	16:30	0:15			体育館、練習		
20	水	16:15	16:30	0:15			校庭、練習		
21	木								
22	金	13:00	15:00	2:00			体育館、練習		
23	土	8:00	11:00	3:00			秩父一中、練習試合		
24	日	8:30	11:30	3:00			体育館、練習		
25	月								
26	火	8:30	11:30	3:00			体育館、練習		
27	水	8:30	11:30	3:00			体育館、練習		
28	木	8:30	11:30	3:00			体育館、練習		
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	32:45		合計				

2023年

12

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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	15:30	16:30	1:00			美術室:個人制作		
8	金	15:30	16:30	1:00			美術室:個人制作		
9	土								
10	日								
11	月								
12	火	15:30	16:30	1:00			美術室:個人制作		
13	水	15:30	16:30	1:00			美術室:個人制作		
14	木	15:30	16:30	1:00			美術室:個人制作		
15	金	15:30	16:30	1:00			美術室:個人制作		
16	土								
17	日								
18	月								
19	火	15:15	16:30	1:15			美術室:個人制作		
20	水	15:15	16:30	1:15			美術室:個人制作		
21	木								
22	金								
23	土								
24	日								
25	月	8:30	11:30	3:00			美術室:個人制作		
26	火								
27	水								
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								

合計

11:30

合計

2023年

12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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	15:30	16:30	1:00			校庭、練習		
8	金	15:30	16:30	1:00			校庭、練習		
9	土	7:30	10:30	3:00			校庭、練習		
10	日								
11	月								
12	火	15:30	16:30	1:00			校庭、練習		
13	水	15:30	16:30	1:00			校庭、練習		
14	木	15:30	16:30	1:00			校庭、練習		
15	金	15:30	16:30	1:00			校庭、練習		
16	土	7:30	10:30	3:00			校庭、練習		
17	日								
18	月	15:15	16:30	1:15			校庭、練習		
19	火	15:15	16:30	1:15			校庭、練習		
20	水	15:15	16:30	1:15			校庭、練習		
21	木								
22	金								
23	土	7:30	10:30	3:00			校庭、練習		
24	日								
25	月	7:30	10:30	3:00			校庭、練習		
26	火	7:30	10:30	3:00			校庭、練習		
27	水	7:30	10:30	3:00			校庭、練習		
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	27:45		合計				

2023年

12

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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	15:30	16:30	1:00			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
8	金	15:30	16:30	1:00			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
9	土	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中グラウンド		
10	日								
11	月	15:30	16:30	1:00			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
12	火	15:30	16:30	1:00			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
13	水								
14	木	15:30	16:30	1:00			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
15	金	15:30	16:30	1:00			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
16	土	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中グラウンド		
17	日								
18	月	15:15	16:30	1:15			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
19	火	15:15	16:30	1:15			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
20	水	15:15	16:30	1:15			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
21	木	15:15	16:30	1:15			ボールコントロール、3対3の攻守 校庭		
22	金								
23	土	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中グラウンド		
24	日	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中グラウンド		
25	月								
26	火	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中グラウンド		
27	水	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中グラウンド		
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	23:00		合計				

2023年

12

月活動計画

ソフトテニス部

今月の目標

学年別大会に向けて頑張ろう！

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	金							テスト前 休み	
2	土							テスト前 休み	
3	日							テスト前 休み	
4	月							テスト前 休み	
5	火							テスト前 休み	
6	水							テスト 休み	
7	木	15:00	16:30	1:30				北中テニスコート	
8	金	15:10	16:30	1:20				北中テニスコート	
9	土							休み	
10	日	9:00	15:30	6:30				郡市交流大会(遺跡の森)	
11	月	15:10	16:30	1:20				北中テニスコート	
12	火	15:30	16:30	1:00				北中テニスコート	
13	水	15:30	16:30	1:00				北中テニスコート	
14	木	15:45	16:30	0:45				北中テニスコート	
15	金							休み	
16	土	11:30	16:15	4:45				審判講習会(1年)	
17	日							休み	
18	月	15:15	16:30	1:15				北中テニスコート	
19	火	15:15	16:30	1:15				北中テニスコート	
20	水	15:15	16:30	1:15				北中テニスコート	
21	木							ふれあいデー 部活休み	
22	金							休み	
23	土							休み	
24	日	8:00	16:00	8:00				タジマヤ杯上並榎テニスコート	
25	月	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート	
26	火	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート	
27	水	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート	
28	木							休み	
29	金							休み	
30	土							休み	
31	日							休み	
		合計	38:55		合計				

2023 年

12 月活動計画

吹奏楽

部

今月の目標

基礎強化月間

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	金								
2	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
3	日								
4	月	15:10	16:30	1:20			自校練習		
5	火	16:10	16:30	0:20			自校練習		
6	水	16:10	16:30	0:20			自校練習		
7	木	16:10	16:30	0:20			自校練習		
8	金								
9	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
10	日								
11	月	15:10	16:30	1:20			自校練習		
12	火	16:10	16:30	0:20			自校練習		
13	水	16:10	16:30	0:20			自校練習		
14	木	16:10	16:30	0:20			自校練習		
15	金								
16	土	8:30	11:30	3:00					
17	日	8:30	13:30	5:00			わくわくコンサート	ワープ上里	
18	月	15:10	16:30	1:20			自校練習		
19	火	16:10	16:30	0:20			自校練習		
20	水	16:10	16:30	0:20			自校練習		
21	木	16:10	16:30	0:20			自校練習		
22	金								
23	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
24	日								
25	月	8:30	11:30	3:00			自校練習		
26	火	8:30	11:30	3:00			自校練習		
27	水	8:30	11:30	3:00			自校練習		
28	木	8:30	11:30	3:00			自校練習		
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	36:00		合計				

2023年

12

月活動計画

男子バスケ部

今月の目標

ディフェンス力向上

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	金						テスト期間		
2	土						テスト期間		
3	日						テスト期間		
4	月						テスト期間		
5	火						テスト期間		
6	水						テスト期間		
7	木	15:15	16:30	1:15			上里北中、練習		
8	金	15:15	16:30	1:15			上里北中、練習		
9	土	8:00	12:00	4:00			冬季交流大会		
10	日	12:00	16:00	4:00			冬季交流大会		
11	月								
12	火	15:30	16:30	1:00			上里北中、練習		
13	水								
14	木	15:30	16:30	1:00			上里北中、練習		
15	金	15:30	16:30	1:00			上里北中、練習		
16	土								
17	日	8:00	11:00	3:00			上里北中、練習		
18	月	15:15	16:30	1:15			上里北中、練習		
19	火	15:15	16:30	1:15			上里北中、練習		
20	水	15:15	16:30	1:15			上里北中、練習		
21	木						ふれあいデー		
22	金								
23	土	8:00	11:00	3:00			上里北中、練習		
24	日								
25	月	8:00	10:00	2:00			上里北中、練習		
26	火	8:00	10:00	2:00			上里北中、練習		
27	水								
28	木	10:00	12:00	2:00			上里北中、練習		
29	金						閉庁日		
30	土						閉庁日		
31	日						閉庁日		

合計 29:15

合計

2023 年

12

月活動計画

卓球

部

今月の目標

来月の県北大会に向けて、集中した練習を行う。

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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木								
8	金	15:15	16:30	1:15			基礎練習(北中体育館)		
9	土	8:00	11:00	3:00			基礎練習(北中体育館)		
10	日								
11	月								
12	火								
13	水	15:30	16:30	1:00			基礎練習(北中体育館)		
14	木	15:45	16:30	0:45			基礎練習(北中体育館)		
15	金	15:30	16:30	1:00			基礎練習(北中体育館)		
16	土								
17	日	13:00	15:30	2:30			基礎練習(北中体育館)		
18	月								
19	火								
20	水	15:15	16:30	1:15			基礎練習(北中体育館)		
21	木								
22	金	13:00	15:00	2:00			基礎練習(北中体育館)		
23	土								
24	日								
25	月	8:00	10:00	2:00			基礎練習(北中体育館)		
26	火	8:00	10:00	2:00			基礎練習(北中体育館)		
27	水	8:00	10:00	2:00			基礎練習(北中体育館)		
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	18:45		合計				

2023年

12

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	金							テスト前 休み	
2	土							テスト前 休み	
3	日							テスト前 休み	
4	月							テスト前 休み	
5	火							テスト前 休み	
6	水							テスト 休み	
7	木	15:00	16:30	1:30				校庭、練習	
8	金	15:10	16:30	1:20				校庭、練習	
9	土	8:00	12:00	4:00				美里杯 美里遺跡の森	
10	日								
11	月	15:10	16:30	1:20				校庭、練習	
12	火	15:30	16:30	1:00				校庭、練習	
13	水	15:30	16:30	1:00				校庭、練習	
14	木	15:45	16:30	0:45				校庭、練習	
15	金							休み	
16	土	8:00	12:00	4:00				美里杯 美里遺跡の森	
17	日							休み	
18	月	15:15	16:30	1:15				校庭、練習	
19	火	15:15	16:30	1:15				校庭、練習	
20	水	15:15	16:30	1:15				校庭、練習	
21	木							ふれあいデー 部活休み	
22	金							休み	
23	土	8:00	11:00	3:00				校庭、練習	
24	日							休み	
25	月	8:00	11:00	3:00				校庭、練習	
26	火	8:00	11:00	3:00				校庭、練習	
27	水	8:00	11:00	3:00				校庭、練習	
28	木	8:00	11:00	3:00				校庭、練習	
29	金							休み	
30	土							休み	
31	日							休み	
		合計	33:40		合計				

2023年

12

月活動計画

男子バレー

部

今月の目標

個人的技能の習得 周りから応援されるような雰囲気を作る

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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	16:10	16:30	0:20			外		
8	金	16:10	16:30	0:20			北中学校体育館		
9	土	8:00	11:00	3:00					
10	日								
11	月	15:10	16:30	1:20			北中学校体育館		
12	火	16:10	16:30	0:20			外		
13	水								
14	木	16:10	16:30	0:20			外		
15	金	16:10	16:30	0:20			北中学校体育館		
16	土								
17	日	9:00	12:00	3:00			幡羅公民館		
18	月								
19	火	16:10	16:30	0:20			外		
20	水	16:10	16:30	0:20			北中学校体育館		
21	木								
22	金								
23	土	8:00	11:00	3:00			別府中学校		
24	日								
25	月	8:00	10:00	2:00			北中学校体育館		
26	火	8:00	10:00	2:00			北中学校体育館		
27	水	8:00	10:00	2:00			北中学校体育館		
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								

合計

18:40

合計

2023 年 12 月活動計画 PSOC 部

今月の目標 来年度に向けて課題を決めて、進めよう

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	金								
2	土								
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	15:30	16:30	1:00			PC室 課題		
8	金								
9	土								
10	日								
11	月								
12	火	15:30	16:30	1:00			PC室 課題		
13	水								
14	木	15:30	16:30	1:00			PC室 課題		
15	金								
16	土								
17	日								
18	月	15:15	16:30	1:15			PC室 課題		
19	火	15:15	16:30	1:15			PC室 課題		
20	水								
21	木								
22	金								
23	土								
24	日								
25	月								
26	火								
27	水								
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	5:30		合計				