

2024年

1

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
6	土	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
7	日								
8	月	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
9	火								
10	水	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
11	木	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
12	金	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
13	土	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
14	日								
15	月	15:10	17:00	1:50			校庭、校内練習		
16	火	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
17	水	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
18	木								
19	金	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
20	土	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
21	日								
22	月	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
23	火	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
24	水								
25	木	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
26	金	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
27	土	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
28	日								
29	月								
30	火	16:10	17:00	0:50			校庭、校内練習		
31	水								
		合計	29:00		合計				

2024 年

1

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	8:30	11:30	3:00			美術室:個人・共同制作		
6	土								
7	日								
8	月								
9	火								
10	水	16:15	16:45	0:30			美術室:個人・共同制作		
11	木	16:15	16:45	0:30			美術室:個人・共同制作		
12	金	15:15	16:45	1:30			美術室:個人・共同制作		
13	土								
14	日								
15	月								
16	火	16:15	16:45	0:30			美術室:個人・共同制作		
17	水	16:15	16:45	0:30			美術室:個人・共同制作		
18	木	16:15	16:45	0:30			美術室:個人・共同制作		
19	金	15:30	16:45	1:15			美術室:個人・共同制作		
20	土								
21	日								
22	月								
23	火								
24	水	15:30	16:45	1:15			美術室:個人・共同制作		
25	木	15:30	16:45	1:15			美術室:個人・共同制作		
26	金	15:15	16:45	1:30			美術室:個人・共同制作		
27	土								
28	日								
29	月								
30	火	16:15	16:45	0:30					
31	水								

合計 12:45

合計

2024 年

1

月活動計画

PSOC

部

今月の目標

課題をきちんと完成させよう 部員同士で交流を図ろう

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	9:00	11:30	2:30			調理室 調理実習		
6	土								
7	日								
8	月						~冬休み		
9	火						始業式		
10	水								
11	木	16:15	16:45	0:30			PC室 課題		
12	金								
13	土								
14	日								
15	月	15:15	16:15	1:00			PC室 課題		
16	火	16:15	16:45	0:30			PC室 課題		
17	水								
18	木	16:15	16:45	0:30			PC室 課題		
19	金								
20	土								
21	日								
22	月	15:15	16:15	1:00			PC室 課題		
23	火							1年校外学習	
24	水								
25	木	15:30	16:30	1:00			PC室 課題	B日課	
26	金								
27	土								
28	日								
29	月							部活無し	
30	火	16:15	16:45	0:30			PC室 課題		
31	水								
		合計	7:30		合計				

2024

年

1

月活動計画

女子バレー

部

今月の目標

ジャンプ力の強化

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	10:00	12:00	2:00			体育館		
6	土								
7	日								
8	月								
9	火								
10	水	16:10	17:00	0:50			体育館		
11	木	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
12	金	16:10	17:00	0:50			体育館		
13	土								
14	日	8:00	12:00	4:00			練習試合(妻沼西中)		
15	月	15:10	17:00	1:50			体育館		
16	火	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
17	水	16:10	17:00	0:50			体育館		
18	木								
19	金	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
20	土								
21	日	8:00	12:00	4:00			練習試合(上紫中)		
22	月	15:10	17:00	1:50			体育館		
23	火	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
24	水								
25	木	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
26	金	16:10	17:00	0:50			体育館		
27	土	8:00	12:00	4:00			練習試合(本庄南中)		
28	日								
29	月								
30	火	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
31	水								
		合計	26:00		合計				

2024 年 1 月活動計画 女子バスケットボール部

今月の目標	個人スキルの向上
-------	----------

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

2024 年

1 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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	8:00	11:00	3:00			合同練習 上里中学校		
6	土	8:00	11:00	3:00			校庭、練習		
7	日								
8	月								
9	火								
10	水	16:15	16:45	0:30			校庭、練習		
11	木	16:15	16:45	0:30			校庭、練習		
12	金	15:15	16:45	1:30			校庭、練習		
13	土	8:00	11:00	3:00			校庭、練習		
14	日								
15	月	15:15	16:45	1:30			校庭、練習		
16	火	16:15	16:45	0:30			校庭、練習		
17	水								
18	木	16:15	16:45	0:30			校庭、練習		
19	金	16:15	16:45	0:30			校庭、練習		
20	土	8:00	11:00	3:00			校庭、練習		
21	日								
22	月	15:15	16:45	1:30			校庭、練習		
23	火								
24	水								
25	木	16:15	16:45	0:30			校庭、練習		
26	金	15:15	16:45	1:30			校庭、練習		
27	土	8:00	11:00	3:00			校庭、練習		
28	日								
29	月								
30	火	16:15	16:45	0:30			校庭、練習		
31	水								

合計 24:30

合計

2024年

1

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	月							部活動休み	
2	火							部活動休み	
3	水							部活動休み	
4	木							部活動休み	
5	金	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート	
6	土							部活動休み	
7	日	8:00	16:00	8:00				学年別 本庄市営コート	
8	月							部活動休み	
9	火	14:00	16:00	2:00				北中テニスコート	
10	水	15:15	17:00	1:45				北中テニスコート	
11	木	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート	
12	金	15:15	17:00	1:45				北中テニスコート	
13	土	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート	
14	日							部活動休み	
15	月	15:15	17:00	1:45				北中テニスコート	
16	火	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート	
17	水	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート	
18	木	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート	
19	金							部活動休み	
20	土	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート	
21	日							部活動休み	
22	月	15:15	17:00	1:45				北中テニスコート	
23	火	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート	
24	水							部活動休み	
25	木	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート	
26	金	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート	
27	土	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート	
28	日							部活動休み	
29	月							部活動休み	
30	火	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート	
31	水							部活動休み	

合計

35:00

合計

2024 年

1

月活動計画

卓球

部

今月の目標

県北大会でベストを尽くす。

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	10:00	12:00	2:00			基礎練習(北中体育館)		
6	土	7:30	16:00	8:30			県北大会(熊谷市民体育館)		
7	日								
8	月								
9	火	13:00	15:00	2:00			基礎練習(北中体育館)		
10	水								
11	木								
12	金								
13	土	13:00	15:30	2:30			基礎練習(北中体育館)		
14	日								
15	月	15:15	16:45	1:30			基礎練習(北中体育館)		
16	火	16:15	16:45	0:30			基礎練習(北中体育館)		
17	水								
18	木								
19	金	15:35	16:45	1:10			基礎練習(北中体育館)		
20	土								
21	日	8:00	11:00	3:00			基礎練習(北中体育館)		
22	月	15:15	16:45	1:30			基礎練習(北中体育館)		
23	火	16:15	16:45	0:30			基礎練習(北中体育館)		
24	水								
25	木								
26	金	15:15	16:45	1:30			基礎練習(北中体育館)		
27	土	7:30	16:00	8:30			県北大会(熊谷市民体育館)		
28	日								
29	月								
30	火	16:15	16:45	0:30			基礎練習(北中体育館)		
31	水								
		合計	33:40		合計				

2024

年

1

月活動計画

サッカー

部

今月の目標

攻守の切り替えの意識を高める

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中学校		
6	土	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中学校		
7	日	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中学校		
8	月	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中学校		
9	火								
10	水	16:15	16:45	0:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
11	木	16:15	16:45	0:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
12	金	15:15	16:45	1:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
13	土	9:00	13:00	4:00			北部リーグ 藤沢中学校グラウンド		
14	日								
15	月	15:15	16:45	1:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
16	火	16:15	16:45	0:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
17	水								
18	木	16:15	16:45	0:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
19	金	16:15	16:45	0:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
20	土	7:30	13:00	5:30			北部リーグ 上里中学校グラウンド		
21	日								
22	月	15:15	16:45	1:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
23	火								
24	水								
25	木	16:15	16:45	0:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
26	金	15:15	16:45	1:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
27	土	8:00	10:00	2:00			合同練習 上里中学校		
28	日								
29	月								
30	火	16:15	16:45	0:30			ボールコントロール、2対2の攻守 校庭		
31	水								

合計 29:00

合計

2024 年

1 月活動計画

吹奏楽

部

今月の目標

基礎力向上

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金								
6	土			0:00			0:00		
7	日			0:00			0:00		
8	月			0:00			0:00		
9	火	13:00	15:00	2:00			自校練習		
10	水	16:10	17:00	0:50			自校練習		
11	木	16:10	17:00	0:50			自校練習		
12	金								
13	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
14	日			0:00			0:00		
15	月	15:10	17:00	1:50			自校練習		
16	火	16:10	17:00	0:50			自校練習		
17	水	16:10	17:00	0:50			自校練習		
18	木	16:10	17:00	0:50			自校練習		
19	金								
20	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
21	日			0:00			0:00		
22	月	15:10	17:00	1:50			自校練習		
23	火	16:10	17:00	0:50			自校練習		
24	水	16:10	17:00	0:50			自校練習		
25	木	16:10	17:00	0:50			自校練習		
26	金								
27	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
28	日			0:00			0:00		
29	月								
30	火								
31	水								
		合計	21:20		合計				

2024年

1

月活動計画

男子バスケ部

今月の目標

目標の再認識と手立ての確認

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	8:00	10:00	2:00			上里北中、練習		
6	土	12:30	15:30	3:00			美里中練習試合		
7	日	8:30	11:30	3:00			上里北中、練習		
8	月								
9	火								
10	水	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
11	木	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
12	金	15:15	17:00	1:45			上里北中、練習		
13	土	8:00	11:00	3:00			上里北中、練習		
14	日								
15	月	15:15	17:00	1:45			上里北中、練習		
16	火	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
17	水								
18	木	16:15	16:45	0:30			上里北中、練習		
19	金	15:30	16:45	1:15			上里北中、練習		
20	土	8:00	11:00	3:00			練習試合		
21	日								
22	月	15:15	17:00	1:45			上里北中、練習		
23	火	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
24	水	15:30	17:00	1:30			上里北中、練習		
25	木	15:30	17:00	1:30			上里北中、練習		
26	金								
27	土								
28	日	8:00	11:00	3:00			上里北中、練習		
29	月								
30	火	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
31	水								
		合計	30:45		合計				

2024年

1月活動計画

剣道部

今月の目標

昇段審査に向けた基礎技能の向上と定着

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	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	8:30	11:30	3:00			剣道場、基礎練習		
6	土	8:30	11:30	3:00			剣道場、基礎練習		
7	日								
8	月	7:30	15:30	8:00			一年生大会(熊谷市民体育館)		
9	火								
10	水	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
11	木	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
12	金	15:15	16:45	1:30			剣道場、基礎練習		
13	土								
14	日	7:30	15:30	8:00			本庄児玉郡市大会		
15	月	15:15	16:45	1:30					
16	火	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
17	水	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
18	木	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
19	金								
20	土	8:30	11:30	3:00			剣道場、基礎練習		
21	日								
22	月	15:15	16:45	1:30			剣道場、基礎練習		
23	火	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
24	水	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
25	木	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
26	金								
27	土	8:30	11:30	3:00			剣道場、基礎練習		
28	日								
29	月								
30	火	16:15	16:45	0:30			剣道場、基礎練習		
31	水								

合計 37:00

合計

2024年

1

月活動計画

男子バレー部

今月の目標

県北大会優勝 応援されるチームになるために0から再スタート

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	月								
2	火								
3	水								
4	木	8:30	11:30	3:00			体育館		
5	金								
6	土	7:30	10:00	2:30			体育館		
7	日								
8	月	8:30	11:30	3:00			秩父一中体育館		
9	火	13:30	15:30	2:00			体育館		
10	水								
11	木	16:10	16:45	0:35			体育館		
12	金	16:10	16:45	0:35			外		
13	土								
14	日	8:00	11:00	3:00			体育館		
15	月								
16	火	16:10	16:45	0:35			体育館		
17	水	16:10	16:45	0:35			外		
18	木	16:10	16:45	0:35			体育館		
19	金	16:10	16:45	0:35			体育館		
20	土								
21	日	8:00	11:00	3:00			体育館		
22	月	15:10	16:45	1:35			外		
23	火	16:10	16:45	0:35			体育館		
24	水								
25	木	16:10	16:45				体育館		
26	金	16:10	16:45	0:35			外		
27	土	8:00	14:00	6:00			県北大会(幡羅中学校)		
28	日	8:00	12:00	4:00			県北大会(幡羅中学校)		
29	月								
30	火								
31	水								

合計 32:45

合計