

2024

年

2

月活動計画

吹奏楽

部

今月の目標

生徒個人の技術向上

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

2024 年 2 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	木								
2	金	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
3	土	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
4	日								
5	月	15:15	17:00	1:45			校庭、校内練習		
6	火	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
7	水	16:00	17:00	1:00			校庭、校内練習		
8	木								
9	金	15:15	17:00	1:45			校庭、校内練習		
10	土	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
11	日								
12	月								
13	火	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
14	水	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
15	木	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
16	金	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
17	土	7:30	10:30	3:00			校庭、校内練習		
18	日								
19	月	15:15	17:00	1:45			校庭、校内練習		
20	火	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
21	水								
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								
26	月								
27	火	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
28	水	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
29	木	16:15	17:00	0:45			校庭、校内練習		
		合計	22:45		合計				

2024年

2

月活動計画

PSOC

部

今月の目標

3年生のために卒業記念品を製作しよう

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	木							部活無し	
2	金	16:10	17:00	0:50				PC室 カード・オセロ・ほか	部活見学
3	土								
4	日								
5	月	15:15	16:15	1:00				PC室 課題	
6	火	16:15	17:00	0:45				PC室 課題	
7	水								
8	木	16:15	17:00	0:45				PC室 課題	
9	金								
10	土								
11	日								
12	月								振替休日
13	火	16:15	17:00	0:45				PC室 課題	
14	水								
15	木	16:15	17:00	0:45				PC室 課題	
16	金								
17	土								
18	日								
19	月	15:15	16:15	1:00				PC室 課題	
20	火	16:45	17:00	0:15				PC室 課題	B日課
21	水							テスト前部活中止	
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								
26	月							テスト前部活中止	テスト
27	火	16:00	17:00	1:00					テスト
28	水								

合計

7:05

合計

2024 年

2

月活動計画

美術

部

今月の目標

3年生に感謝を伝えるための作品を制作しよう

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

2024年

2

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15

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	木								
2	金								
3	土	8:00	11:00	3:00			基礎練習(北中体育館)		
4	日								
5	月								
6	火	16:15	17:00	0:45			基礎練習(北中体育館)		
7	水	16:15	17:00	0:45			基礎練習(北中体育館)		
8	木	16:15	17:00	0:45			基礎練習(北中体育館)		
9	金								
10	土	8:00	13:00	5:00			本庄市卓球大会(シルクドーム)		
11	日								
12	月								
13	火	16:15	17:00	0:45			基礎練習(北中体育館)		
14	水	16:15	17:00	0:45			基礎練習(北中体育館)		
15	木								
16	金	15:35	17:00	1:25			基礎練習(北中体育館)		
17	土								
18	日	8:00	11:00	3:00			基礎練習(北中体育館)		
19	月	15:15	17:00	1:45			基礎練習(北中体育館)		
20	火								
21	水								
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								
26	月								
27	火	15:45	17:00	1:15			基礎練習(北中体育館)		
28	水	16:05	17:00	0:55			基礎練習(北中体育館)		
29	木								
		合計	20:05		合計				

2024年 2月活動計画 女子バスケットボール部

今月の目標 チームディフェンスの徹底と定着

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

2024年

2

月活動計画

女子バレー

部

今月の目標

バレーボール協会長杯県大会出場

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	木								
2	金	16:10	17:00	0:50			北中体育館		
3	土	9:00	17:00	8:00			北部県北交流会1日目		
4	日								
5	月								
6	火	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
7	水	16:10	17:00	0:50			北中体育館		
8	木	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
9	金	16:10	17:00	0:50			北中体育館		
10	土								
11	日	8:30	11:30	3:00			北中体育館		
12	月	8:00	17:00	9:00			北部地区交流会2日目		
13	火								
14	水								
15	木	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
16	金	16:10	17:00	0:50			北中体育館		
17	土	8:30	11:30	3:00			北中体育館		
18	日								
19	月	15:10	17:00				外トレーニング		
20	火	16:10	17:00	0:50			北中体育館		
21	水								
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								
26	月								
27	火								
28	水	16:10	17:00	0:50			北中体育館		
29	木	16:10	17:00	0:50			外トレーニング		
		合計	31:20		合計				

2024年

2

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	木								
2	金	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
3	土	8:30	12:30	4:00			合同稽古会		
4	日								
5	月								
6	火	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
7	水	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
8	木	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
9	金	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
10	土	8:30	11:30	3:00			剣道場、基礎練習		
11	日							昇段審査	
12	月								
13	火	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
14	水	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
15	木	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
16	金	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
17	土								
18	日								
19	月	15:15	17:00	1:45			剣道場、基礎練習		
20	火	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
21	水						期末前部活動中止期間		
22	木						期末前部活動中止期間		
23	金						期末前部活動中止期間		
24	土						期末前部活動中止期間		
25	日						期末前部活動中止期間		
26	月						期末前部活動中止期間		
27	火	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
28	水	16:15	17:00	0:45			剣道場、基礎練習		
		合計	17:45		合計				

2024年

2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	木	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
2	金	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
3	土								
4	日	8:00	11:00	3:00				校庭、校内練習	
5	月	15:15	17:00	1:45				校庭、校内練習	
6	火	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
7	水								
8	木	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
9	金	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
10	土								
11	日	8:00	11:00	3:00					
12	月							校庭、校内練習	
13	火	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
14	水	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
15	木	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
16	金	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
17	土								
18	日	8:00	11:00	3:00				校庭、校内練習	
19	月	15:15	17:00	1:45				校庭、校内練習	
20	火	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
21	水								
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								
26	月								
27	火	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
28	水	16:15	17:00	0:45				校庭、校内練習	
29	木	16:15	17:00	0:45					
		合計	22:15		合計				

2024年

2

月活動計画

ソフトテニス部

今月の目標

基礎基本をしっかりと！

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	木							休み	
2	金	16:10	17:00	0:50				北中テニスコート 基礎練習	
3	土	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート 基礎練習	
4	日							休み	
5	月	15:15	17:00	1:45				北中テニスコート 基礎練習	
6	火	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	
7	水	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	
8	木							休み	
9	金	15:15	17:00	1:45				北中テニスコート 基礎練習	
10	土	8:00	16:00	8:00				兼招学年別練習会2ペア 引率大島 学校練習設備8:00~11:00	
11	日							休み	
12	月							休み	
13	火	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	
14	水	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	
15	木	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	
16	金	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	
17	土	8:00	15:00	7:00				郡市女子交流大会	
18	日							休み	
19	月	15:15	17:00	1:45				北中テニスコート 基礎練習	
20	火	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	
21	水							テスト前 休み	
22	木							テスト前 休み	
23	金							テスト前 休み	
24	土							テスト前 休み	
25	日							テスト前 休み	
26	月							テスト前 休み	
27	火	15:15	17:00	1:45				北中テニスコート 基礎練習	
28	水	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	
29	木	16:15	17:00	0:45				北中テニスコート 基礎練習	

合計 32:35

合計

2024 年

2

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	木								
2	金	16:10	17:00	0:50			上里北中、練習		
3	土								
4	日	8:00	11:00	3:00			上里北中、練習		
5	月	15:15	17:00	1:45			上里北中、練習		
6	火								
7	水	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
8	木	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
9	金	15:15	17:00	1:45			上里北中、練習		
10	土	8:00	11:00	3:00			練習試合		
11	日								
12	月	8:00	11:00	3:00			上里北中、練習		
13	火								
14	水	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
15	木	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
16	金	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
17	土	8:00	11:00	3:00			練習試合		
18	日								
19	月	15:15	17:00	1:45			上里北中、練習		
20	火	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
21	水								
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								
26	月								
27	火	15:15	17:00	1:45			上里北中、練習		
28	水	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
29	木	16:15	17:00	0:45			上里北中、練習		
		合計	25:50		合計				

2024

年

2

月活動実績

男子バレー

部

今月の目標

二年生:レシーブ力強化に向けて、下半身の増強 一年生 :一年生大会県北ベスト4

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	木								
2	金	16:10	17:00	0:50			外		
3	土	8:00	11:00	3:00					
4	日								
5	月	15:10	17:00	1:50			外		
6	火	16:10	17:00	0:50			体育館		
7	水								
8	木	16:10	17:00	0:50			体育館		
9	金	16:10	17:00	0:50			外		
10	土								
11	日	8:00	11:00	3:00					
12	月	8:00	15:00	7:00			一年生大会(上里中学校)		
13	火	16:10	17:00	0:50					
14	水								
15	木	16:10	17:00	0:50					
16	金	16:10	17:00	0:50					
17	土								
18	日	8:00	11:00	3:00			体育館		
19	月	15:10	17:00	1:50			外		
20	火								
21	水						テスト前部活動中止期間		
22	木						テスト前部活動中止期間		
23	金						テスト前部活動中止期間		
24	土						テスト前部活動中止期間		
25	日						テスト前部活動中止期間		
26	月						テスト前部活動中止期間		
27	火								
28	水	16:10	17:00	0:50					
		合計	26:20		合計				