

2024年 3月活動計画 女子バレー 部

今月の目標 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	金	16:10	17:30	1:20				北中体育館	
2	土								
3	日	8:30	11:30	3:00				北中体育館	
4	月								
5	火	16:10	17:30	1:20				北中体育館	
6	水	16:10	17:30	1:20				外トレーニング	
7	木	16:10	17:30	1:20				北中体育館	
8	金	16:10	17:30	1:20				北中体育館	
9	土								
10	日	8:00	16:00	8:00				北中体育館 埋町隊練習 小中交流会	
11	月								
12	火	16:10	17:30	1:20				外トレーニング	
13	水	16:10	17:30	1:20				北中体育館	
14	木								
15	金								
16	土								
17	日								
18	月	15:30	17:30	2:00				外トレーニング	
19	火	16:10	17:30	1:20				北中体育館	
20	水							春分の日	
21	木								
22	金	16:10	17:30	1:20				北中体育館	
23	土								
24	日	8:00	12:00	4:00				北中体育館 (OG戦)	
25	月								
26	火								
27	水	8:00	10:00	2:00				北中体育館	
28	木	10:00	8:00	2:00				北中体育館	
29	金	8:00	10:00	2:00				北中体育館	
30	土								
31	日								

合計 35:00 合計

2024年

3月活動計画

男子バレー部

今月の目標

新年度に向けて、先輩後輩お互いを尊重し合ってプレーする

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	16:10	17:15	1:05				北中体育館	
2	土								
3	日	7:30	10:30	3:00				上里中体育館	
4	月	15:10	17:15	2:05				北中体育館	
5	火	16:10	17:15	1:05				外	
6	水	16:10	17:15	1:05				北中体育館	
7	木								
8	金	16:10	17:15	1:05				外	
9	土								
10	日	8:00	15:00	7:00				正智カップ(交流大会)	
11	月	15:10	17:15	2:05				北中体育館	
12	火	16:10	17:15	1:05				外	
13	水	16:10	17:15	1:05				外	
14	木							卒業式準備	
15	金							卒業式準備	
16	土	8:00	11:00	3:00				幡羅中学校体育館	
17	日	8:00	11:00	3:00				OB戦(春分の日を休みにします)	
18	月	15:10	17:15	2:05				体育館	
19	火	16:10	17:15	1:05				外	
20	水								
21	木								
22	金	15:10	17:15	2:05				北中体育館	
23	土	12:00	15:00	3:00				北中体育館	
24	日								
25	月	15:10	17:15	2:05				北中体育館	
26	火							修了式	
27	水								
28	木	8:00	10:00	2:00					
29	金	8:00	10:00	2:00					
30	土	8:00	10:00	2:00					
31	日								
		合計	43:00		合計				



2024年

3

月活動計画

PSOC

部

今月の目標

卒業記念品を作成しよう、今年度の活動をまとめよう

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						三送会準備のため部活無し		
5	火	16:15	17:15	1:00			PC室 課題		
6	水								
7	木	16:15	17:15	1:00			PC室 課題		
8	金								
9	土								
10	日								
11	月	15:15	16:15	1:00			PC室 カードほか		
12	火	15:45	16:45	1:00			PC室 課題	B	
13	水								
14	木						卒業式準備のため無し		
15	金								
16	土								
17	日								
18	月	15:10	16:10	1:00			PC室 カードほか	B清	
19	火							B清	
20	水							B清	
21	木						ふれあいデー		
22	金								
23	土								
24	日								
25	月	13:30	14:30	1:00			PC室 カードほか	給食最終	
26	火						修了式		
27	水						春休みスタート		
28	木	9:30	12:00	2:30			調理室ほか 三送会		
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	8:30		合計				

2024年

3

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	金								
2	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
3	日								
4	月	15:15	17:15	2:00			自校練習		
5	火	16:15	17:45	1:30			自校練習		
6	水	16:15	17:45	1:30			自校練習		
7	木	16:15	17:45	1:30			自校練習		
8	金								
9	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
10	日								
11	月	15:15	17:15	2:00			自校練習		
12	火	16:15	17:45	1:30			自校練習		
13	水	16:15	17:45	1:30			自校練習		
14	木	16:15	17:45	1:30			自校練習		
15	金								
16	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
17	日								
18	月	15:15	17:15	2:00			自校練習		
19	火	16:15	17:45	1:30			自校練習		
20	水	8:00	17:00	9:00			児玉郡市吹奏楽祭(本庄市民文化会館)		
21	木	16:15	17:45	1:30			自校練習		
22	金								
23	土	8:30	11:30	3:00			自校練習		
24	日	9:00	17:00	8:00			スプリング・ソロコンテスト(本庄市民文化会館)		
25	月	15:15	17:15	2:00			自校練習		
26	火							修了式	
27	水	8:30	11:30	3:00			自校練習	春季休業日	
28	木	8:30	11:30	3:00			自校練習	春季休業日	
29	金	8:30	11:30	3:00			自校練習	春季休業日	
30	土	9:00	17:00	8:00			埼玉群馬ソロコンテスト予選	春季休業日	
31	日	9:00	17:00	8:00			埼玉群馬ソロコンテスト予選	春季休業日	
		合計	74:00		合計				



2024年

3

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

合計 51:30

合計

2024年

3

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	金	16:15	17:30	1:15				北中テニスコート基礎練習	
2	土	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート基礎練習	
3	日							部活動休み	
4	月							部活動休み	
5	火	16:15	17:30	1:15				北中テニスコート基礎練習	
6	水	16:15	17:30	1:15				部活動休み	
7	木	16:15	17:30	1:15				北中テニスコート基礎練習	
8	金	16:15	17:30	1:15				北中テニスコート基礎練習	
9	土	8:00	11:00	3:00				3年生 引退試合	
10	日							部活動休み	
11	月	15:15	17:30	2:15				北中テニスコート基礎練習	
12	火	16:15	17:30	1:15				北中テニスコート基礎練習	
13	水	16:15	17:30	1:15				北中テニスコート基礎練習	
14	木							部活動休み	
15	金							部活動休み	
16	土	8:30	12:00	3:30				美里中練習試合	
17	日							部活動休み	
18	月	15:15	17:30	2:15				北中テニスコート基礎練習	
19	火	15:15	17:30	2:15				北中テニスコート基礎練習	
20	水	15:15	17:30	2:15				北中テニスコート基礎練習	
21	木							部活動休み	
22	金	15:15	17:30	2:15				北中テニスコート基礎練習	
23	土	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート基礎練習	
24	日							部活動休み	
25	月	14:00	15:00	1:00				北中テニスコート基礎練習	
26	火							部活動休み	
27	水							部活動休み	
28	木	8:00	11:00	3:00				北中テニスコート基礎練習	
29	金							部活動休み	
30	土							部活動休み	
31	日							部活動休み	
		合計	36:30		合計				



2024年

3

月活動計画

美術

部

今月の目標

計画的に作品を制作を進めよう

新年度に向けて準備をしよう

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

合計

16:15

合計

2024年

3

月活動計画

男子バスケ部

今月の目標

体力向上、ディフェンス強化

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	金	16:00	17:30	1:30				上里北中、練習	
2	土								
3	日	12:00	15:00	3:00				上里北中、練習	
4	月	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
5	火	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
6	水								
7	木	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
8	金	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
9	土	12:00	15:00	3:00				1年生大会、エコーピア	
10	日								
11	月	15:15	17:30	2:15				上里北中、練習	
12	火	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
13	水	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
14	木								
15	金								
16	土	8:00	11:00	3:00				上里北中、練習	
17	日								
18	月								
19	火	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
20	水	13:00	16:00	3:00				上里北中、OB戦	
21	木								
22	金	16:15	17:00	0:45				上里北中、練習	
23	土	8:00	11:00	3:00				上里北中、練習	
24	日								
25	月	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
26	火	16:15	17:30	1:15				上里北中、練習	
27	水								
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	30:45		合計				



2024年

3

月活動計画

剣道

部

今月の目標

試合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	金	16:15	17:45	1:30				剣道場、基礎練習	
2	土	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
3	日								
4	月								
5	火	16:15	17:45	1:30				剣道場、基礎練習	
6	水	15:30	17:45	2:15				剣道場、基礎練習	
7	木	16:15	17:45	1:30				剣道場、基礎練習	
8	金	15:15	17:45	2:30				剣道場、基礎練習	
9	土	13:00	16:00	3:00				合同錬成会	
10	日								
11	月	16:15	17:45	1:30				剣道場、基礎練習	
12	火	15:15	17:45	2:30				剣道場、基礎練習	
13	水	16:15	17:45	1:30				剣道場、基礎練習	
14	木	16:15	17:45	1:30				剣道場、基礎練習	
15	金								
16	土								
17	日	8:00	16:00	8:00				ちちぶ錬成会	
18	月								
19	火	15:30	17:45	2:15				剣道場、基礎練習	
20	水	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
21	木								
22	金	15:15	17:45	2:30				剣道場、基礎練習	
23	土	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
24	日								
25	月	14:00	16:00	2:00				剣道場、基礎練習	
26	火								
27	水								
28	木							剣道場、基礎練習	
29	金	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
30	土	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
31	水	8:30	11:30	3:00				剣道場、基礎練習	
		合計	52:00		合計				

2024 年

3

月活動計画

卓球

部

今月の目標

引退試合で、成長した姿を3年生に見せる。

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	16:15	17:30	1:15				基礎練習(北中体育館)	
2	土	13:00	15:30	2:30				基礎練習(北中体育館)	
3	日								
4	月	15:15	17:00	1:45				基礎練習(北中体育館)	
5	火								
6	水	15:35	17:30	1:55				基礎練習(北中体育館)	
7	木	16:15	17:30	1:15				基礎練習(北中体育館)	
8	金								
9	土								
10	日	13:00	15:30	2:30				引退試合(北中体育館)	
11	月	15:15	17:00	1:45				基礎練習(北中体育館)	
12	火	15:35	17:30	1:55				基礎練習(北中体育館)	
13	水								
14	木								
15	金								
16	土								
17	日	13:00	15:30	2:30				基礎練習(北中体育館)	
18	月	15:15	17:00	1:45				基礎練習(北中体育館)	
19	火	15:35	17:30	1:55				基礎練習(北中体育館)	
20	水								
21	木								
22	金								
23	土								
24	日	13:00	15:30	2:30				基礎練習(北中体育館)	
25	月	14:00	16:00	2:00				基礎練習(北中体育館)	
26	火								
27	水	10:00	12:00	2:00				基礎練習(北中体育館)	
28	木	10:00	12:00	2:00				基礎練習(北中体育館)	
29	金	10:00	12:00	2:00				基礎練習(北中体育館)	
30	土								
31	日								
		合計	31:30		合計				



2024年

3

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	金	16:15	17:30	1:15				校庭、練習	
2	土	8:00	11:00	3:00				体育館、練習試合	
3	日								
4	月	15:30	17:30	2:00				校庭、練習	
5	火	16:15	17:30	1:15				体育館、練習	
6	水	16:15	17:30	1:15				体育館、練習	
7	木	16:15	17:30	1:15				体育館、練習	
8	金	16:15	17:30	1:15				体育館、練習	
9	土	8:00	11:00	3:00				1年生大会、児玉エコーピア	
10	日								
11	月	15:30	17:30	2:00				校庭、練習	
12	火	16:15	17:30	1:15				体育館、練習	
13	水	16:15	17:30	1:15				体育館、練習	
14	木								
15	金								
16	土	13:00	16:00	3:00				体育館、練習	
17	日								
18	月	15:00	17:00	2:00				体育館、練習	
19	火	15:00	17:00	2:00				体育館、練習	
20	水	8:00	11:00	3:00				体育館、OG戦	
21	木								
22	金	15:00	17:00	2:00				体育館、練習	
23	土	8:00	11:00	3:00				体育館、練習試合	
24	日								
25	月	14:00	16:00	2:00				校庭、練習	
26	火	13:00	15:00	2:00				体育館、練習	
27	水								
28	木								
29	金								
30	土								
31	日								
		合計	37:45		合計				

2024 年 3 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	金	16:15	17:30	1:15				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
2	土	7:30	13:00	5:30				練習試合 幡羅中学校 上里北グラウンド	
3	日	8:30	10:30	2:00				合同練習 上里中学校グラウンド	
4	月								
5	火	16:15	17:30	1:15				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
6	水								
7	木	16:15	17:30	1:15				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
8	金	16:15	17:30	1:15				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
9	土	7:00	13:00	6:00				北部リーグ第5節 上里中学校グラウンド	
10	日								
11	月	15:15	17:30	2:15				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
12	火	16:15	17:30	1:15				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
13	水	16:15	17:30	1:15				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
14	木								
15	金								
16	土								
17	日	10:00	13:00	3:00				サッカー部 三年生を送る会	
18	月	15:15	17:30	2:15				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
19	火	15:30	17:30	2:00				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
20	水								
21	木								
22	金	15:00	17:00	2:00				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
23	土	7:30	13:30	6:00				北部リーグ第6節 深谷南中学校	
24	日	8:30	10:30	2:00				合同練習 上里中学校グラウンド	
25	月	14:00	16:00	2:00				ボールコントロール、2対2の攻守 校庭	
26	火								
27	水								
28	木	8:30	11:00	2:30				合同練習 上里中学校グラウンド	
29	金	8:30	11:00	2:30				合同練習 上里中学校グラウンド	
30	土	8:30	11:00	2:30				合同練習 上里中学校グラウンド	
		合計	50:00		合計				



2024年

3

月活動計画

野球

部

今月の目標

県北大会出場

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	金	16:15	17:30	1:15				校庭、校内練習	
2	土								
3	日	8:00	12:00	4:00				校庭、練習試合(花園中)	
4	月								
5	火	16:15	17:30	1:15				校庭、校内練習	
6	水								
7	木	16:15	17:30	1:15				校庭、校内練習	
8	金	16:15	17:30	1:15				校庭、校内練習	
9	土								
10	日	8:00	12:00	4:00				練習試合(美里中)	
11	月	15:15	17:30	2:15				校庭、校内練習	
12	火	16:15	17:30	1:15				校庭、校内練習	
13	水	16:15	17:30	1:15				校庭、校内練習	
14	木								
15	金								
16	土	8:00	12:00	4:00				練習試合(藤沢中)	
17	日	8:00	12:00	4:00				校庭、校内練習	
18	月								
19	火	15:30	17:30	2:00				校庭、校内練習	
20	水	8:00	12:00	4:00				県北プレーオフ(児玉中)	
21	木								
22	金	15:00	17:00	2:00				校庭、校内練習	
23	土	7:30	13:30	6:00				校庭、校内練習	
24	日								
25	月	14:00	16:00	2:00				校庭、校内練習	
26	火								
27	水								
28	木	8:30	11:00	2:30				校庭、校内練習	
29	金	8:30	11:00	2:30				校庭、校内練習	
30	土	8:30	11:00	2:30				校庭、校内練習	
31	日								
		合計	49:15		合計				