

令和5年度 夏期休業 部活動計画表(R5.7.21版)

鹿児島市立郡山中学校

部活動名				弓道	野球	男子 バレー	女子 バレー	男子 ソフトテニス	女子 ソフトテニス	サッカー	吹奏楽	部活動名				
月	日	曜	行事等									行事等	日	曜	月	
7	21	金		8:00~11:00	8:15~10:15	8:15~11:15	8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:15	8:30~11:30	9:00~11:00		21	金		
	22	土	週休日	8:00~11:00	練習試合 (郡山中)	練習試合 (園分南・大始良中)	休	8:30~11:30	休	市比野温泉杯	休	週休日	22	土		
	23	日	週休日	休	合同練習 (郡山中)	8:15~11:15	休	8:30~11:30 (3年生のみ)	9:00~12:00	市比野温泉杯	休	週休日	23	日		
	24	月		県総体女子	休	8:15~11:15	8:15~11:15	県総体・個人 1・2年生休み	県総体	休	9:00~11:00		24	月		
	25	火		8:00~11:00	休	8:15~11:15	8:15~11:15	県総体・団体 1年生休み	8:15~11:19	8:30~11:30	9:00~11:00		25	火		
	26	水		休	休	8:15~11:15	8:15~11:15	県総体・団体 1年生休み	休	8:30~11:30	9:00~11:00		26	水		
	27	木		8:00~11:00	8:15~10:15	県総体	8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:21	8:30~11:30	9:00~11:00		27	木		
	28	金		8:00~11:00	8:15~10:15	県総体	8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:22	8:30~11:30	9:00~11:00		28	金		
	29	土	週休日	8:30~11:30	タニスボ杯 (未定)	県総体	練習試合 桜丘中	×	休	休	休	休	週休日	29	土	
	30	日	週休日	休	タニスボ杯 (未定)	休	休	×	休	休	休	休	週休日	30	日	
	31	月		8:00~11:00	8:15~10:15	8:15~11:15	8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:25	8:30~11:30	9:00~11:00		31	月		
8	1	火	職員会議 職員研修	休	休	休	休	休	休	休	休	職員会議 職員研修	1	火		
	2	水		8:30~11:00	休	※ 8/2~31	8:15~11:15	始良大会	休	終日	9:00~11:00		2	水		
	3	木		8:30~11:00	休	未定	13:00~16:00	8:30~11:30 (始良大会予備日)	8:15~11:15	終日	9:00~11:00		3	木		
	4	金		8:30~11:00	8:15~10:15			9:00~12:00 休み 顧問実技研修会のため	8:15~11:15	休	休		4	金		
	5	土	週休日	休	重村旗 (未定)		休	×	9:00~12:00	休	休	休	週休日	5	土	
	6	日	週休日	休	重村旗 (未定)		休	×	休	休	休	休	週休日	6	日	
	7	月		8:30~11:00	重村旗 (未定)		8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:15	8:30~11:30	9:00~11:00		7	月		
	8	火		8:30~11:00	8:15~10:15		8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:15	8:30~11:30	休		8	火		
	9	水		8:30~10:00	休		8:15~11:15	8:30~11:30	休	8:30~11:30	休		9	水		
	10	木		休	休		8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:15	8:30~11:30	休		10	木		
	11	金	山の日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	山の日	11	金	
	12	土	週休日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	週休日	12	土	
	13	日	週休日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	週休日	13	日	
	14	月	学校開庁日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	14	月	
	15	火		休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	15	火	
	16	水		休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	16	水	
	17	木		休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	17	木	
	18	金		休	合同練習 (未定)	未定	8:15~11:15	×	8:15~11:15	休	休	休	休	18	金	
	19	土	週休日	休	合同練習 (未定)		休	×	9:00~12:00	休	休	休	休	週休日	19	土
	20	日	週休日	休	合同練習 (未定)		休	×	休	休	休	休	休	週休日	20	日
	21	月	出校日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	出校日	21	月
	22	火		8:30~11:00	8:15~10:15	未定	8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:15	8:30~11:30	休		22	火		
	23	水		8:30~11:00			8:15~11:15	8:30~11:30	休	8:30~11:30	9:00~11:00		23	水		
	24	木		8:30~11:00	8:15~10:15		8:15~11:15	県中学校夏季 ソフトテニス大会	8:15~11:15	休	休		24	木		
	25	金		8:30~11:00	8:15~10:15		8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:15	8:30~11:30	休		25	金		
	26	土	週休日	休	8:15~10:15		休	×	9:00~12:00	終日	休	休	休	週休日	26	土
	27	日	週休日	休	休		休	×	休	終日	休	休	休	週休日	27	日
	28	月		夏季ジュニア 女子	8:15~10:15		8:15~11:15	8:30~11:30	8:15~11:15	終日	9:00~11:00		28	月		
	29	火	職員会議 職員研修	夏季ジュニア 男子	休	休	休	休	休	休	休	休	職員会議 職員研修	29	火	
	30	水		休	休	未定	8:15~11:15	8:30~11:30	休	8:30~11:30	休		30	水		
	31	木		休	8:15~10:15		8:15~11:15	×	8:15~11:15	8:30~11:30	休		31	木		

<留意事項>

- 日程の変更については、顧問の先生から連絡・指示があります。必ず確認してください。
- 毎朝の検温や体調チェックを確実にし、体調が悪いときには無理をしないようにしましょう。
- 暑さが厳しい中での活動になるので、規則正しい生活を行い、体調管理をしっかりしましょう。給水の準備は十分しておくこと。
- 熱中症に十分に警戒しなければならない時期です。体調の異変を感じた場合は無理せず、すぐに顧問の先生や近くの人に知らせましょう。
- 後片付けや戸締まりを確実にします。各部キャプテンは最後の確認をお願いします。

<夏季休業中の部活動のルール>

- 原則、週末は休養日とする。(週当たり2日以上休養日を設け、週末に大会参加等で活動した場合は休養日を他の日に振り替える。)
- 1日の活動時間は3時間程度を越えないようにし、できるだけ短時間に合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。
- 活動中の事故や熱中症を防ぐために、一人一人の体力や健康状態、練習内容、環境条件を考慮して活動を行う。  
⇒ 練習開始は、8:15以降とする。  
・ 3時間程度の練習が3日以上連続しないよう調整する。(例:月~金の5日間、連続して練習する場合は水の練習を1時間30分に短縮する。)