

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	男子ソフトテニス部

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間		時間計	活動種別	
1	月		~			
2	火		~			
3	水		~			
4	木	9:00	~	16:00	7:00	⑥大会 (その他)
5	金	9:00	~	16:00	7:00	⑥大会 (その他)
6	土	9:00	~	16:00	7:00	⑥大会 (その他)
7	日	9:00	~	16:00	7:00	⑥大会 (その他)
8	月	9:00	~	16:00	7:00	⑥大会 (その他)
9	火		~			
10	水	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
11	木	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
12	金	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
13	土	8:30	~	12:30	4:00	①練習 (校内)
14	日		~			
15	月	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
16	火	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
17	水	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
18	木	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
19	金		~			
20	土	9:00	~	16:00	7:00	⑥大会 (その他)
21	日		~			
22	月	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
23	火	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
24	水	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
25	木	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
26	金	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
27	土	8:30	~	12:30	4:00	①練習 (校内)
28	日		~			
29	月	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
30	火	16:00	~	18:30	2:30	①練習 (校内)
31	水		~			
行事等						

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	女子ソフトテニス部

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定					大会名等
		練習時間		時間計	活動種別		
1	月		~				
2	火		~				
3	水		~				
4	木		~				
5	金		~				
6	土		~				
7	日		~				
8	月		~				
9	火	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
10	水	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
11	木	16:40	~	18:00	1:20	①練習 (校内)	
12	金	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
13	土		~				
14	日	8:30	~	11:30	3:00	①練習 (校内)	
15	月	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
16	火	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
17	水	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
18	木	16:40	~	18:00	1:20	①練習 (校内)	
19	金	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
20	土		~				
21	日	8:30	~	11:30	3:00	①練習 (校内)	
22	月	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
23	火	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
24	水	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
25	木	16:40	~	18:00	1:20	①練習 (校内)	
26	金	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
27	土		~				
28	日	8:30	~	11:30	3:00	①練習 (校内)	
29	月	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
30	火	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
31	水	15:40	~	18:00	2:20	①練習 (校内)	
行事等							

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	硬式野球部

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間	時間計	活動種別		
1	月	~				年始休暇
2	火	~				年始休暇
3	水	~				年始休暇
4	木	~				仕事始め
5	金	~				
6	土	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		
7	日	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		
8	月	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		成人の日
9	火	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
10	水	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
11	木	~				
12	金	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
13	土	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		
14	日	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		
15	月	~				
16	火	~				
17	水	~				
18	木	~				
19	金	~				
20	土	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		
21	日	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		
22	月	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
23	火	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
24	水	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
25	木	~				
26	金	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
27	土	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		
28	日	9:00 ~ 12:30	3:30	①練習 (校内)		
29	月	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
30	火	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
31	水	15:40 ~ 18:10	2:30	①練習 (校内)		
行事等						

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	陸上

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間	時間計	活動種別		
1	月		~			
2	火		~			
3	水		~			
4	木		~			
5	金	9:00	~ 12:00	3:00	①練習 (校内)	
6	土	9:00	~ 12:00	3:00	①練習 (校内)	
7	日		~			
8	月	9:00	~ 12:00	3:00	①練習 (校内)	
9	火	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
10	水	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
11	木	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
12	金	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
13	土	13:30	~ 16:30	3:00	①練習 (校内)	
14	日	9:00	~ 12:00	3:00	①練習 (校内)	
15	月		~			
16	火	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
17	水	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
18	木	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
19	金	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
20	土	9:00	~ 12:00	3:00	①練習 (校内)	
21	日		~			
22	月	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
23	火	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
24	水	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
25	木	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
26	金	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
27	土	9:00	~ 12:00	3:00	①練習 (校内)	
28	日		~			
29	月	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
30	火	16:30	~ 18:30	2:00	①練習 (校内)	
31	水		~			
行事等						

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	バレーボール（男子）

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間	時間計	活動種別		
1	月		~			
2	火		~			
3	水		~			
4	木		~			
5	金	9:00	~ 12:30	3:30	①練習（校内）	
6	土	9:00	~ 12:30	3:30	①練習（校内）	
7	日	9:00	~ 12:30	3:30	①練習（校内）	
8	月	9:00	~ 12:30	3:30	①練習（校内）	
9	火	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	始業式
10	水		~			
11	木	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	
12	金	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	
13	土	13:30	~ 17:30	4:00	①練習（校内）	大学入学共通テスト
14	日	13:30	~ 17:30	4:00	①練習（校内）	大学入学共通テスト
15	月	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	
16	火		~			修学旅行（2年）
17	水		~			修学旅行（2年）
18	木		~			修学旅行（2年）
19	金		~			修学旅行（2年）
20	土		~			
21	日	9:00	~ 12:30	3:30	①練習（校内）	
22	月	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	
23	火	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	
24	水	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	
25	木	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	
26	金		~		②練習（校外）	大会移動日
27	土		~		⑤大会（高体連）	長崎県新人戦
28	日		~		⑤大会（高体連）	長崎県新人戦
29	月		~			
30	火	16:30	~ 18:15	1:45	①練習（校内）	
31	水		~			
行事等						

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	バレーボール（女子）

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間	時間計	活動種別		
1	月		～			
2	火		～			
3	水		～			
4	木		～			
5	金	9:00	～ 12:30	3:30	①練習（校内）	
6	土	9:00	～ 12:30	3:30	①練習（校内）	
7	日	9:00	～ 12:30	3:30	①練習（校内）	
8	月	9:00	～ 12:30	3:30	①練習（校内）	
9	火	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	始業式
10	水		～			
11	木	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	
12	金	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	
13	土	13:30	～ 17:30	4:00	①練習（校内）	大学入試共通テスト
14	日	13:30	～ 17:30	4:00	①練習（校内）	大学入試共通テスト
15	月	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	
16	火		～			修学旅行（2年）
17	水	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	修学旅行（2年）
18	木	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	修学旅行（2年）
19	金	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	修学旅行（2年）
20	土		～			
21	日	9:00	～ 12:30	3:30	①練習（校内）	
22	月	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	
23	火	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	
24	水	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	
25	木	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	
26	金		～		②練習（校外）	大会移動日
27	土		～		⑤大会（高体連）	長崎県新人戦
28	日		～		⑤大会（高体連）	長崎県新人戦
29	月		～			
30	火	16:30	～ 18:15	1:45	①練習（校内）	
31	水		～			
行事等						

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	剣道

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間		時間計	活動種別	
1	月	~				
2	火	~				
3	水	~				
4	木	~				
5	金	~				
6	土	~				
7	日	~				
8	月	~				
9	火	~				
10	水	16:00 ~	17:30	1:30	①練習 (校内)	
11	木	~				
12	金	~				
13	土	~				
14	日	~				
15	月	~				
16	火	~				
17	水	16:00 ~	17:30	1:30	①練習 (校内)	
18	木	~				
19	金	~				
20	土	~				
21	日	~				
22	月	~				
23	火	~				
24	水	16:00 ~	17:30	1:30	①練習 (校内)	
25	木	~				
26	金	~				
27	土	~				
28	日	~				
29	月	~				
30	火	~				
31	水	~				
行事等						

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	吹奏楽部

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間	時間計	活動種別		
1	月	~				
2	火	~				
3	水	~				
4	木	~				
5	金	~				
6	土	~				
7	日	~				
8	月	~				
9	火	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
10	水	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
11	木	~				
12	金	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
13	土	14:00 ~ 16:30	2:30	①練習 (校内)		
14	日	~				
15	月	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
16	火	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
17	水	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
18	木	~				
19	金	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
20	土	8:30 ~ 12:30	4:00	①練習 (校内)		
21	日	~				
22	月	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
23	火	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
24	水	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
25	木	~				
26	金	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
27	土	8:30 ~ 12:30	4:00	①練習 (校内)		
28	日	~				
29	月	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
30	火	15:30 ~ 17:40	2:10	①練習 (校内)		
31	水	~				
行事等						

令和5年度1月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	美術部

1 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間	時間計	活動種別		
1	月	~				
2	火	~				
3	水	~				
4	木	~				
5	金	~				
6	土	~				
7	日	~				
8	月	~				
9	火	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
10	水	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
11	木	16:35 ~ 17:45	1:10	①練習 (校内)		
12	金	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
13	土	~				
14	日	~				
15	月	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
16	火	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
17	水	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
18	木	16:35 ~ 17:45	1:10	①練習 (校内)		
19	金	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
20	土	~				
21	日	~				
22	月	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
23	火	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
24	水	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
25	木	16:35 ~ 17:45	1:10	①練習 (校内)		
26	金	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
27	土	~				
28	日	~				
29	月	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
30	火	15:35 ~ 17:45	2:10	①練習 (校内)		
31	水	~				
行事等						