

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

5 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	木	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
2	金	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
3	土	9:00	～	12:30	3:30	①練習（校内）		憲法記念日
4	日	9:00	～	12:30	3:30	①練習（校内）		みどりの日
5	月		～					こどもの日
6	火		～					振替休日
7	水		～					PTA総会代休
8	木	16:40	～	19:00	2:20	①練習（校内）		
9	金	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
10	土	9:00	～	12:30	3:30	①練習（校内）		PTA総会
11	日		～					
12	月	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
13	火	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		高総体組み合わせ抽選会
14	水	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
15	木	9:00	～	12:30	3:30	①練習（校内）		体育大会代休
16	金	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
17	土	9:00	～	12:30	3:30	①練習（校内）		体育大会準備
18	日	13:30	～	16:30	3:00	①練習（校内）		体育大会
19	月		～					体育大会代休
20	火	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		体育大会予備日
21	水	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
22	木	16:40	～	19:00	2:20	①練習（校内）		
23	金	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
24	土	9:00	～	12:30	3:30	①練習（校内）		
25	日	9:00	～	12:30	3:30	①練習（校内）		
26	月		～					高総体代休
27	火	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		
28	水	15:40	～	19:00	3:20	①練習（校内）		高総体壮行式
29	木	16:40	～	19:00	2:20	①練習（校内）		
30	金	13:30	～	16:30	3:00	①練習（校内）		
31	土	13:30	～	16:30	3:00	①練習（校内）		
行事等								

令和7年度5月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	男子バレーボール部

5 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	木	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
2	金		～			遠征移動日
3	土		～		⑦遠征・合宿等	憲法記念日 遠征
4	日		～		⑦遠征・合宿等	みどりの日 遠征
5	月		～		⑦遠征・合宿等	こどもの日 遠征
6	火		～			振替休日 遠征帰島日
7	水	9:00	～	12:30	3:30 ①練習（校内）	PTA総会代休
8	木	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
9	金	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
10	土		～			PTA総会
11	日	9:00	～	12:30	3:30 ①練習（校内）	
12	月	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
13	火	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	高総体組み合わせ抽選会
14	水	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
15	木		～			体育大会代休
16	金	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
17	土	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	体育大会準備
18	日	13:30	～	15:00	1:30 ①練習（校内）	体育大会
19	月		～			体育大会代休
20	火	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	体育大会予備日
21	水	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
22	木	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
23	金		～			遠征移動日
24	土		～		⑦遠征・合宿等	遠征
25	日		～		⑦遠征・合宿等	遠征
26	月		～			高総体代休 遠征帰島日
27	火	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	
28	水	16:40	～	18:40	2:00 ①練習（校内）	高総体壮行式
29	木		～			
30	金		～			高総体
31	土		～			高総体
行事等						

令和7年度5月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	女子バレーボール部

5 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	木	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
2	金		～			遠征移動日
3	土		～		⑦遠征・合宿等	憲法記念日 遠征
4	日		～		⑦遠征・合宿等	みどりの日 遠征
5	月		～		⑦遠征・合宿等	こどもの日 遠征
6	火		～		⑦遠征・合宿等	振替休日 遠征
7	水		～			PTA総会代休 遠征帰島日
8	木	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
9	金	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
10	土		～			PTA総会
11	日	9:00	～	12:30	3:30 ①練習 (校内)	
12	月		～			
13	火	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	高総体組み合わせ抽選会
14	水	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
15	木	9:00	～	12:30	3:30 ①練習 (校内)	体育大会代休
16	金	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
17	土	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	体育大会準備
18	日	13:30	～	17:00	3:30 ①練習 (校内)	体育大会
19	月		～			体育大会代休
20	火	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	体育大会予備日
21	水	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
22	木	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
23	金	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
24	土		～		⑦遠征・合宿等	遠征
25	日		～		⑦遠征・合宿等	遠征
26	月		～			高総体代休 遠征帰島日
27	火	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	
28	水	16:40	～	18:40	2:00 ①練習 (校内)	高総体壮行式
29	木		～			
30	金		～			高総体
31	土		～			高総体
行事等						

令和7年度5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

5 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	木		～		①通常練習（校内）	
2	金		～			
3	土	9:00	～	17:00	⑥大会（その他主催）	島原近県春季研修
4	日	9:00	～	17:00	⑥大会（その他主催）	島原近県春季研修
5	月	9:00	～	17:00	⑥大会（その他主催）	島原近県春季研修
6	火		～			
7	水	8:30	～	12:30	①通常練習（校内）	
8	木	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
9	金	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
10	土	13:30	～	16:30	①通常練習（校内）	
11	日	13:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
12	月		～			
13	火	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
14	水	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
15	木		～		①通常練習（校内）	
16	金	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
17	土	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
18	日		～			
19	月	8:30	～	12:30	①通常練習（校内）	
20	火		～			
21	水	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
22	木	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
23	金		～			
24	土	9:00	～	17:00	⑥大会（その他主催）	下関練成会
25	日	9:00	～	17:00	⑥大会（その他主催）	下関練成会
26	月	13:30	～	17:00	①通常練習（校内）	
27	火		～			
28	水	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
29	木	16:30	～	18:30	①通常練習（校内）	
30	金		～			
31	土		～		⑤大会（高体連主催）	高総体
行事等						

令和7年度5月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	ソフトテニス部女子

5 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	木	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
2	金	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
3	土	8:00	～	18:00	10:00 ⑦遠征・合宿等	練習試合移動日
4	日	8:00	～	18:00	10:00 ⑦遠征・合宿等	練習試合
5	月	8:00	～	18:00	10:00 ⑦遠征・合宿等	練習試合
6	火		～			
7	水	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
8	木	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
9	金	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
10	土	11:50	～	16:00	4:10 ①練習 (校内)	
11	日		～			
12	月	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
13	火	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
14	水	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
15	木	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
16	金	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
17	土	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
18	日	13:30	～	16:00	2:30 ①練習 (校内)	
19	月		～			
20	火	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
21	水	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
22	木	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
23	金	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
24	土	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
25	日		～			
26	月	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
27	火	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
28	水	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
29	木	16:00	～	18:45	2:45 ①練習 (校内)	
30	金	8:00	～	18:00	10:00 ⑤大会 (高体連)	
31	土	8:00	～	18:00	10:00 ⑤大会 (高体連)	高総体
行事等						

令和7年度5月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	剣道部

5 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	木		～			
2	金		～			
3	土		～			憲法記念日
4	日		～			みどりの日
5	月		～			こどもの日
6	火		～			振替休日
7	水	10:00	～	12:00	2:00 ①練習（校内）	PTA総会代休
8	木		～			
9	金		～			
10	土		～			PTA総会
11	日		～			
12	月		～			
13	火		～			高総体組み合わせ抽選会
14	水	17:00	～	18:30	1:30 ①練習（校内）	
15	木		～			体育大会代休
16	金		～			
17	土		～			体育大会準備
18	日		～			体育大会
19	月		～			体育大会代休
20	火		～			体育大会予備日
21	水	17:00	～	18:30	1:30 ①練習（校内）	
22	木		～			
23	金		～			
24	土		～			
25	日		～			
26	月		～			高総体代休
27	火		～			
28	水	17:00	～	18:30	1:30 ①練習（校内）	高総体壮行式
29	木		～			
30	金		～			高総体
31	土		～			高総体
行事等						

令和7年度5月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上対馬高等学校	陸上競技部

5 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	木	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
2	金	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
3	土	4:00	～	19:00	15:00 ⑦遠征・合宿等	佐世保市民選手権
4	日	8:00	～	19:00	11:00 ⑦遠征・合宿等	佐世保市民選手権
5	月	8:00	～	22:00	14:00 ⑦遠征・合宿等	佐世保市民選手権
6	火		～			
7	水	8:00	～	11:00	3:00 ①練習（校内）	
8	木		～			
9	金	16:30	～	18:00	1:30 ①練習（校内）	
10	土	8:00	～	11:00	3:00 ①練習（校内）	
11	日		～			
12	月	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
13	火	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
14	水	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
15	木	8:00	～	11:00	3:00 ①練習（校内）	
16	金	8:00	～	11:00	3:00 ①練習（校内）	
17	土		～			
18	日		～			
19	月	8:00	～	11:00	3:00 ①練習（校内）	
20	火	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
21	水	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
22	木	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
23	金	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
24	土	8:00	～	11:00	3:00 ①練習（校内）	
25	日		～			
26	月	8:00	～	11:00	3:00 ①練習（校内）	
27	火	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
28	水	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
29	木	16:00	～	18:00	2:00 ①練習（校内）	
30	金	6:00	～	18:00	12:00 ⑤大会（高体連）	高総体移動日
31	土	8:00	～	18:00	10:00 ⑤大会（高体連）	高総体
行事等						

令和7年度5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

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

令和7年度5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

5 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	木	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
2	金	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
3	土		～			
4	日		～			
5	月		～			
6	火		～			
7	水		～			
8	木	16:30	～	17:45	1:15 ①練習 (校内)	
9	金	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
10	土	11:50	～	12:50	1:00 ①練習 (校内)	
11	日		～			
12	月	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
13	火	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
14	水	16:30	～	17:45	1:15 ①練習 (校内)	
15	木		～			
16	金	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
17	土	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
18	日		～			
19	月		～			
20	火	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
21	水	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
22	木	16:30	～	17:45	1:15 ①練習 (校内)	
23	金	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
24	土		～			
25	日		～			
26	月		～			
27	火	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
28	水	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
29	木	16:30	～	17:45	1:15 ①練習 (校内)	
30	金	15:30	～	17:45	2:15 ①練習 (校内)	
31	土		～			
行事等						