

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

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	木		～					
2	金		～					
3	土		～					
4	日		～					
5	月		～					
6	火	8:30	～	11:30	3:00	①練習（校内）		
7	水	8:30	～	11:30	3:00	①練習（校内）		
8	木	16:00	～	18:00	2:00	①練習（校内）		
9	金	16:00	～	18:00	2:00	①練習（校内）		
10	土	8:30	～	11:30	3:00	①練習（校内）		
11	日		～					
12	月	8:30	～	11:30	3:00	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	16:00	～	18:00	2:00	①練習（校内）		
16	金	16:00	～	18:00	2:00	①練習（校内）		
17	土		～					
18	日		～					
19	月	16:00	～	18:00	2:00	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	8:30	～	11:30	3:00	①練習（校内）		
25	日		～					
26	月	16:00	～	18:00	2:00	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		～					
30	金		～					
31	土		～					
行事等								

令和7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	木		～			
2	金		～			
3	土		～			
4	日		～			
5	月		～			
6	火		～			
7	水	9:00	～ 12:30	3:30	①練習 (校内)	
8	木	16:40	～ 18:30	1:50	①練習 (校内)	始業式
9	金	15:40	～ 18:30	2:50	①練習 (校内)	
10	土	9:00	～ 12:30	3:30	①練習 (校内)	
11	日	9:00	～ 12:30	3:30	①練習 (校内)	
12	月		～			成人の日
13	火	15:40	～ 18:30	2:50	①練習 (校内)	
14	水	15:40	～ 18:30	2:50	①練習 (校内)	
15	木	16:40	～ 18:30	1:50	①練習 (校内)	
16	金		～			
17	土		～			
18	日		～			
19	月	15:40	～ 18:30	2:50	①練習 (校内)	
20	火	15:40	～ 18:30	2:50	①練習 (校内)	
21	水	15:40	～ 18:30	2:50	①練習 (校内)	
22	木	16:40	～ 18:30	1:50	①練習 (校内)	
23	金	15:40	～ 18:30	2:50	①練習 (校内)	
24	土	9:00	～ 12:30	3:30	①練習 (校内)	
25	日		～			
26	月		～			特別選抜会場設営
27	火		～			特別選抜検査
28	水	15:40	～ 18:30	2:50	①練習 (校内)	
29	木		～			考査時間割発表
30	金		～			
31	土		～			
行事等						

令和7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	木	～				
2	金	～				
3	土	～				
4	日	～				
5	月	～				
6	火	8:30 ～ 12:30	4:00	①練習 (校内)		
7	水	8:30 ～ 12:30	4:00	①練習 (校内)		
8	木	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
9	金	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
10	土	8:30 ～ 12:30	4:00	①練習 (校内)		
11	日	8:30 ～ 12:30	4:00	①練習 (校内)		
12	月	～				
13	火	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
14	水	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
15	木	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
16	金	17:00 ～ 18:00	1:00	⑥大会 (その他)	県シングルス大会 移動日	
17	土	8:00 ～ 17:00	9:00	⑥大会 (その他)	県シングルス大会	
18	日	8:00 ～ 17:00	9:00	⑦遠征・合宿等	合同練習 西陵高校	
19	月	～				
20	火	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
21	水	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
22	木	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
23	金	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
24	土	8:00 ～ 17:00	9:00	①練習 (校内)	熊本遠征	
25	日	8:00 ～ 17:00	9:00	①練習 (校内)	熊本遠征	
26	月	～				
27	火	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
28	水	16:30 ～ 18:30	2:00	①練習 (校内)		
29	木	～				
30	金	～				
31	土	～				
行事等						

令和7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	ソフトテニス部女子

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	木		～			
2	金		～			
3	土		～			
4	日		～			
5	月	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
6	火	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
7	水	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
8	木	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
9	金	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
10	土	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
11	日		～			
12	月	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
13	火	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
14	水	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
15	木	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
16	金	8:00	～	17:00	9:00 ①練習 (校内)	
17	土	8:00	～	17:00	9:00 ⑤大会 (高体連)	シングルス大会
18	日	8:00	～	17:00	9:00 ⑦遠征・合宿等	
19	月		～			
20	火	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
21	水	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
22	木	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
23	金	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
24	土	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
25	日		～			
26	月	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
27	火	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
28	水	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
29	木	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
30	金	16:00	～	18:30	2:30 ①練習 (校内)	
31	土	8:30	～	12:00	3:30 ①練習 (校内)	
行事等						

令和7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	男子バレーボール部

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	木		～			
2	金		～			
3	土		～			
4	日		～			
5	月	13:00	～ 17:00	4:00	①練習 (校内)	
6	火	9:00	～ 13:00	4:00	①練習 (校内)	
7	水	9:00	～ 13:00	4:00	①練習 (校内)	
8	木	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	始業式
9	金	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
10	土	9:00	～ 13:00	4:00	①練習 (校内)	
11	日	9:00	～ 16:00	7:00	①練習 (校内)	
12	月	9:00	～ 13:00	4:00	①練習 (校内)	成人の日
13	火		～			
14	水	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
15	木	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
16	金	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
17	土	13:00	～ 17:00	4:00	①練習 (校内)	
18	日	13:00	～ 17:00	4:00	①練習 (校内)	
19	月		～			
20	火	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
21	水	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
22	木	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
23	金		～		⑤大会 (高体連)	県新人戦移動日
24	土		～		⑤大会 (高体連)	県新人戦
25	日		～		⑤大会 (高体連)	県新人戦
26	月		～			
27	火		～			
28	水		～			
29	木		～			考査時間割発表
30	金		～			
31	土		～			
行事等						

令和7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	女子バレーボール部

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	木		～			
2	金		～			
3	土		～			
4	日		～			
5	月	13:00	～ 17:00	4:00	①練習 (校内)	
6	火	9:00	～ 13:00	4:00	①練習 (校内)	
7	水	9:00	～ 13:00	4:00	①練習 (校内)	
8	木	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	始業式
9	金	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
10	土	9:00	～ 13:00	4:00	①練習 (校内)	
11	日	9:00	～ 16:00	7:00	①練習 (校内)	
12	月	9:00	～ 13:00	4:00	①練習 (校内)	成人の日
13	火		～			
14	水	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
15	木	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
16	金		～			
17	土	13:00	～ 17:00	4:00	①練習 (校内)	
18	日	13:00	～ 17:00	4:00	①練習 (校内)	
19	月	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
20	火	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
21	水	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
22	木	16:40	～ 18:15	1:35	①練習 (校内)	
23	金		～		⑤大会 (高体連)	県新人戦移動日
24	土		～		⑤大会 (高体連)	県新人戦
25	日		～		⑤大会 (高体連)	県新人戦
26	月		～			県新人戦帰島日
27	火		～			
28	水		～			
29	木		～			考査時間割発表
30	金		～			
31	土		～			
行事等						

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

[illegible]

令和7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	韓国文化部

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

令和7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	木		～			
2	金		～			
3	土		～			
4	日		～			
5	月		～			
6	火		～			
7	水		～			
8	木		～			始業式
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）	成人の日
13	火		～			
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	15:30	～	17:30	2:00 ①練習（校内）	
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		～			特別選抜会場設営
27	火		～			特別選抜検査
28	水	15:30	～	17:30	2:00 ①練習（校内）	
29	木		～			考查時間割発表
30	金		～			
31	土		～			
行事等						