

令和7年度 伊集院北中陸上競技部 12月練習計画表

日	曜日	朝練	場所	時 間	備 考
1	月	○		レスト	
2	火	○	学校	放課後	
3	水	✕		レスト	
4	木	○	学校	放課後	
5	金	○	学校	放課後	
6	土	✕	鴨池陸上競技場	8:30～	第5回県練習会
7	日	✕		レスト	
8	月	○	学校	放課後	
9	火	○	学校	放課後	
10	水	✕		レスト	
11	木	○	学校	放課後	
12	金	○	学校	放課後	
13	土	✕	競技場	12:00～	土曜授業
14	日	✕	吹上浜陸上競技場	8:00集合予定	ロードレース大会
15	月	○	学校	放課後	
16	火	○	学校	放課後	
17	水	✕	学校	放課後	
18	木	○		レスト	
19	金	○	学校	放課後	
20	土	✕	学校	8:30～	県選抜冬季合宿(大崎)
21	日	✕		レスト	県選抜冬季合宿(大崎)
22	月	○	学校	放課後	
23	火	○	学校	放課後	
24	水	✕	陸上競技場	13:00～(自主練)	2学期終業式
25	木	✕	学校	8:30～	冬季休業
26	金	✕	学校	8:30～	短い練習と部室等の大掃除
27	土	✕			年末休暇
28	日	✕			
29	月	✕			
30	火	✕			
31	水	✕			

※練習日・休みが変更になることもあります。(※特に土日)

※練習に参加できない場合、速やかに連絡すること。

※平日は基本2時間以内 休日は3時間以内

年始休暇 ～1月5日(日)

練習開始1月6日(月)宿題チェックも

1月8日始業式

冬休みの練習については、変更の可能性がります。追って連絡します。

今月の完全下校時間(校門を出る時間) → 17:15 完全下校 厳守!

卓球部活動計画

伊集院北中卓球部

【12月】※毎週の時間割によっては、下校時刻が変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
30	1 (A*)	2 (A)	3 (水)	4 (A)	5 (B)	6 (土)
部活休み	部活休み	下校時刻 17:15	部活休み	下校時刻 17:15	下校時刻 17:15	9:00~ 12:00
7	8 (A*)	9 (B)	10 (水)	11 (B*)	12 (A)	13 (土)
部活休み	部活休み	部活休み	部活休み	下校時刻 17:15	下校時刻 17:15	13:00~ 16:00 ※弁当持参
14	15 (A*)	16 (B)	17 (水)	18 (B)	19 (A)	20
部活休み	部活休み	下校時刻 17:15	部活休み	下校時刻 17:15	下校時刻 17:15	9:00~ 12:00
21	22 (A)	23 (A)	24 (特)	25	26	27
部活休み	下校時刻 17:15	下校時刻 17:15	部活休み	9:00~ 12:00	9:00~ 12:00	県新人大会 【個人戦】 ※弁当持参
28	29	30	31	1/1	1/2	1/3
県新人大会 【団体戦】 ※弁当持参	部活休み	部活休み	部活休み	部活休み	部活休み	部活休み

A:A校時 A*:A校時6校時× B:B校時 B*:B校時6校時× 水:水曜校時 特:特別校時 土:土曜校時

【今月の大会】

★27・28日:県中学校新人卓球大会兼全国選抜卓球大会 in いちき串木野市総合体育館

寒さに負けないように…!

11月もあっという間に過ぎて、本格的な冬の到来ですね。武道館には暖房設備などないので、とにかく体を動かして暖まりましょう。

今月も先月同様、平日の練習時間がかなり短いです。その短さの中でどのような練習をすれば良いのかを考えられるようになると良いですね。難しいときには友達同士で話し合ったり、先生やコーチに相談したりしましょう。

今年も最後までひたむきに取り組んでいきましょう!



女子バスケットボール部

部 活 動 計 画 (案)

2025 年 12 月

SB 平日 17:35
土曜日 11:30

2025/12/1

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
練習試合vs伊集院中 in伊集院北中 8:00~	外 ~17:15	入り口側 ~17:15	休 み	入り口側 ~17:15	外 ~17:15	休 み
7	8	9	10	11	12	13
卒部式 14:00~16:30 in体育館	入り口側 ~17:15	外 ~17:15	休 み	ステージ側 ~17:15	入り口側 ~17:15	土曜授業 12:45~14:45
14	15	16	17	18	19	20
休 み	入り口側 ~17:15	入り口側 ~17:15	休 み	外 ~17:15	入り口側 ~17:15	練習試合vs東市来中 in伊集院北中 13:00~16:00
21	22	23	24	25	26	27
休 み	外 ~17:15	入り口側 ~17:15	終業式 休 み	11:00~14:00	休 み	休 み
28	29	30	31	1	2	3
休 み	年末年始休み					

2026 年 1 月

SB 平日 17:35
土曜日 11:30

2026/1/1

日	月	火	日	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
休 み	年末年始休み					
4	5	6	7	8	9	10
休 み	8:00~11:00	11:00~14:00	休 み	始業式 ~14:45	外 ~17:30	8:00~11:00
11	12	13	14	15	16	17
11:00~14:00	成人の日 休み	外 ~17:30	休 み	ステージ側 ~17:30	入り口側 ~17:30	休 み
18	19	20	21	22	23	24
8:00~11:00	入り口側 ~17:30	入り口側 ~17:30	休 み	外 ~17:30	入り口側 ~17:30	県中学生新人大会
25	26	27	28	29	30	31
県中学生新人大会	勝 大会 負 休み	勝 大会 負 入り口側 ~17:30	休 み	入り口側 ~17:30	外 ~17:30	11:00~14:00

あくまでも予定です。変更になることもあります。

12月20日(土)学校で練習試合vs東市来中 13:00開場 13:30試合開始 16:00解散予定
1月24日(土)~27日(火)は県中学生新人大会(九州大会予選)

令和7年度 伊集院北中男子バスケット部 11～12月練習計画表

☆ 朝練は、7時20分校門開場、体育館7:30～7:45終了 ※予定は変更する場合があります。

	日	曜日	朝練	場所	時間	備考
A 月 木 金	1	土				
	2	日				
	3	月		体育館	①8:00～11:00	文化の日
	4	火	○	外	放課後	
	5	水				
B 月 火 金	6	木	○	体育館	放課後	
	7	金	○	体育館	放課後	
	8	土	○	体育館	～14:45	昼食持参
	9	日				
	10	月	○	体育館	放課後	
C 火 木	11	火	○	体育館	放課後	
	12	水				
	13	木	○	外	放課後	
	14	金	○	体育館	放課後	
	15	土		体育館	①8:00～11:00	
A 月 木 金	16	日				
	17	月	○	外	放課後	
	18	火	○	体育館	放課後	
	19	水				
	20	木	○	体育館	放課後	
B 月 火 金	21	金	○	外	放課後	
	22	土				DC練習会(9:00～12:00)串木野中
	23	日				
	24	月				学期末総合テスト
	25	火				学期末総合テスト
C 火 木	26	水				B校時
	27	木	○	体育館	放課後	職員会議(3-1で待機)
	28	金	○	体育館	放課後	職員会議(3-1で待機)
	29	土		体育館	③14:00～17:00	DC練習会(9:00～12:00)串木野中
	30	日				職員会議(3-1で待機)
A 月 木 金	12/1	月	○	体育館	放課後	
	2	火	○	体育館	放課後	
	3	水				
	4	木	○	外	放課後	
	5	金	○	体育館	放課後	
B 月 火 金	6	土				DC練習会(9:00～12:00)串木野中
	7	日				
	8	月	○	外	放課後	
	9	火	○	体育館	放課後	
	10	水				
C 火 木	11	木	○	体育館	放課後	
	12	金	○	外	放課後	
	13	土	○	外	～12:30	DC練習会(14:00～17:00)串木野中
	14	日				職員会議(3-1で待機)
	15	月	○	体育館	放課後	
A 月 木 金	16	火	○	外	放課後	
	17	水				
	18	木	○	体育館	放課後	
	19	金	○	体育館	放課後	
	20	土				DC地区対抗大会
B 月 火 金	21	日				DC地区対抗大会
	22	月	○	体育館	放課後	職員会議(3-1で待機)
	23	火	○	体育館	放課後	
	24	水	○	体育館	～14:45	終業式
	25	木		体育館	①8:00～11:00	仕事納め
	26	金		体育館	②11:00～14:00	

12/27～1/4 休み

○ 練習に参加できない場合、速やかに顧問に連絡すること。(やむを得ない場合を除き自分で連絡)

部活動完全下校時刻→ 11・12月 17:15

顧問 木場光伸

女子バレーボール部 12月 練習計画

※ 予定は変更になることがあります。シューズ等、道具はいつも準備しておきましょう。

月日	曜日	場所・時間	備考	その他
12月6日	土	フラゴラアリーナ8:15現地集合	日置旗大会	
12月7日	日	休み		
12月8日	月	体育館(16:30~17:15)	5時間授業、職員会議	
12月9日	火	体育館(16:30~17:15)	B校時、学年部会	
12月10日	水	休み	水曜校時、5時間授業	
12月11日	木	外練習(16:30~17:15)	B校時、5時間授業	
12月12日	金	体育館(16:30~17:15)		
12月13日	土	休み	土曜授業	
12月14日	日	8:00~12:00(本校)	練習試合(本校)	
12月15日	月	休み	5時間授業、職員研修	
12月16日	火	体育館(16:30~17:15)	B校時	
12月17日	水	休み	水曜校時、芸術鑑賞会	
12月18日	木	体育館(16:30~17:15)	B校時、代議員専門部会	
12月19日	金	外練習(16:30~17:15)		
12月20日	土	※詳細は別紙	かぐや姫大会	
12月21日	日	※詳細は別紙	かぐや姫大会	
12月22日	月	体育館(16:30~17:15)		
12月23日	火	外練習(16:30~17:15)		
12月24日	水	休み	終業式、職員会議	
12月25日	木	③(14:00~17:00)	冬休みスタート	
12月26日	金	※詳細は別紙	肝属垂水冬季合宿	
12月27日	土	※詳細は別紙	肝属垂水冬季合宿	
12月28日	日	休み		
12月29日	月	休み		
12月30日	火	休み		
12月31日	水	休み		
1月1日	木	休み		
1月2日	金	休み		
1月3日	土	休み		
1月4日	日	休み		
1月5日	月	②(11:00~14:00)		
1月6日	火	休み		
1月7日	水	①(8:00~11:00)		
1月8日	木	休み		
1月9日	金	体育館(16:30~17:16)		
1月10日	土	②(11:00~14:00)		
1月11日	日	休み		

女子ソフトテニス部練習予定

伊集院北中学校

12 月

1	月	15:30~17:00	5
2	火	16:30~17:00	
3	水	(休み)	水
4	木	16:30~17:00	
5	金	16:10~17:00	B
6	土	9:00~12:00	
7	日	スポーツタニヤマ杯(団体:吹上コート) ※雨天中止	
8	月	(休み)	
9	火	16:10~17:00	B
10	水	(休み)	水
11	木	16:10~17:00	B
12	金	15:10~17:00	
13	土	13:00~16:00	
14	日	(休み)	
15	月	(休み)	
16	火	16:10~17:00	B
17	水	(休み)	水
18	木	16:10~17:00	B
19	金	16:30~17:00	
20	土	(休み)	
21	日	(休み)	
22	月	16:30~17:00	
23	火	16:30~17:00	
24	水	終業式(休み)	特
25	木	9:00~12:00	
26	金	9:00~12:00	
27	土	(休み)	
28	日	(休み)	
29	月	(休み)	
30	火	(休み)	
31	水	(休み)~1月4日	

※完全下校 17:15

※大会参加予定

- 1月11日(日) 県中学選抜インドアソフトテニス垂水大会(団体)
- 1月17日(土) 川畑杯(2年団体:垂水市営コート, 体育館, ドーム)
- 1月下旬 新春スポーツタニヤマ杯(団体:吹上コート)
- 2月28日(土) 地区春季大会(団体:伊集院運動公園)
- 3月1日(日) 地区春季大会(個人:伊集院運動公園)
- 3月7日(土) 鹿児島市長杯(個人:東開コート)

男子テニス部練習計画 12月

1	月	職員会議	16:45~17:00
2	火		16:30~17:00
3	水		
4	木		16:30~17:00
5	金		16:30~17:00
6	土		8:00~11:00
7	日		
8	月	職員会議	16:45~17:00
9	火		16:30~17:00
10	水	PTA	
11	木		16:10~17:00
12	金		16:30~17:00
13	土		13:00~16:00
14	日		
15	月	職員研修	16:45~17:00
16	火		16:30~17:00
17	水		
18	木		16:10~17:00
19	金		16:30~17:00
20	土		8:00~11:00
21	日		
22	月		16:30~17:00
23	火		16:30~17:00
24	水	終業式	
25	木		8:00~11:00
26	金		8:00~11:00
27	土	プロエース杯	7:30東開コート集合
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

美術部活動計画

12月

デッサン教室は受験を視野に入れている部員を対象に実施します。参加希望者は前日までに顧問と時間やレッスン内容の確認をおこなってください。

予定に変更が生じた際は、掲示するので確認すること

日	曜	行事	実施	時間
1	月	職員会議 5時間授業	×	
2	火		○	
3	水		×	
4	木		○	
5	金		○	
6	土	サークル活動	○	9:30~12:00
7	日		×	
8	月	職員会議 5時間授業	×	
9	火		○	
10	水		×	
11	木	推薦委員会 5時間授業	×	
12	金		○	
13	土	デッサン教室	○	
14	日		×	
15	月	職員研修 5時間授業	×	
16	火		×	
17	水		×	
18	木	代議員専門部会	○	
19	金		○	
20	土	デッサン教室	○	
21	日		×	
22	月	美術室大掃除	○	
23	火	美術室大掃除	○	
24	水	終業式	×	
25	木		×	
26	金		×	
27	土	デッサン教室	○	
28	日		×	
29	月		×	
30	火		×	

吹奏楽部 12月 練習計画

2025.11.27

日	月	火	水	木	金	土
30.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
休み	練習 ～17:15	練習 ～17:15	休み	練習 ～17:15	練習 ～17:15	練習 8:30～11:30
7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
神村学園定演 休み	練習 ～17:15	練習 ～17:15	休み	練習 ～17:15	練習 ～17:15	練習 8:30～11:30
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
休み	練習 ～17:15	練習 ～17:15	休み	練習 ～17:15	練習 ～17:15	練習 8:30～11:30
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
アソコソ	練習 ～17:15	練習 ～17:15	終業式 休み	休み	練習 8:30～11:30	練習 9:00～16:00
28.	29.	30.	31.	1.	2.	3.
休み	年末年始休み(新年は5日からスタート)					休み

※12/21は吹奏楽連盟のアンサンブルコンテストです。詳細の日程は後日出します！

※1/25はJBAのアンサンブルコンテストです。

2025

12月

中

伊集院北中学校軟式野球部練習計画

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 自主トレ	01 練習	02 練習	03 自主トレ	04 練習	05 練習	06 練習 (北中) 8:00~11:00
07 自主トレ	08 自主トレ	09 練習	10 自主トレ	11 練習	12 練習	13 土曜授業 練習8:00~11:00 (北中)
14 宮之城合同練習	15 自主トレ	16 練習	17 自主トレ	18 練習	19 練習	20 練習 (北中) 8:00~11:00
21 自主トレ	22 メンタル講習会	23 練習	24 終業式 自主トレ	25 練習	26 練習	27 練習 (北中) 8:00~11:00
28 自主トレ	29 自主トレ	30 自主トレ	31 自主トレ	01	02	03
04	05	×E:				

2025 伊集院北中サッカー部活動予定表

12月

※日程・場所は変更になる場合があります。毎日の連絡をしっかりと聞きましょう。

月		火		水		木		金		土		日	
1		2		3		4		5		6		7	
休み		放課後練習 【学校】 放課後～17:15	休み			放課後練習 【学校】 放課後～17:15		放課後練習 【学校】 放課後～17:15		【学校or合同練習】 8:00～11:00		休み	
8		9		10		11		12		13		14	
休み		放課後練習 【学校】 放課後～17:15	授業参観・学級PTA B校時	授業参観・学級PTA B校時		放課後練習 【学校】 放課後～17:15		放課後練習 【学校】 放課後～17:15		土曜授業 休み		TRM (東市来)	
15		16		17		18		19		20		21	
休み		放課後練習 【学校】 放課後～17:15	休み	放課後練習 【学校】 放課後～17:15		放課後練習 【学校】 放課後～17:15		放課後練習 【学校】 放課後～17:15		TRM (東市来)		TRM (東市来)	
22		23		24		25		26		27		28	
休み		放課後練習 【学校】 放課後～17:15	終業式 休み	終業式 休み		【学校】 8:30～11:30		休み		熊本遠征		熊本遠征	
29		30		31		1		2		3		4	
休み		休み	休み	休み		休み		休み		休み		休み	