

令和7年度 伊集院北中陸上競技部 1月練習計画表

日	曜日	朝練	場所	時 間	備 考
1	木				冬季休業
2	金				冬季休業
3	土				冬季休業
4	日				冬季休業
5	月	×		レスト	
6	火	×	学校	8:30～11:00	宿題チェック
7	水	×	学校	8:30～11:00	
8	木	×		レスト	始業式
9	金	○	学校	放課後	
10	土	×	競技場	8:30～	
11	日	×		レスト	南日本長距離走大会(白波)
12	月	×		成人の日	
13	火	○	学校	放課後	
14	水	×		レスト	
15	木	○	学校	放課後	
16	金	○	学校	放課後	
17	土	×	白波スタジアム	9:30～12:30	申し込み希望者は、吉永まで！
18	日	×		妙円寺校区ジョギング大会	全員参加
19	月	○	学校	放課後	
20	火	○	学校	放課後	
21	水	×		レスト	
22	木	○	学校	放課後	
23	金	○	学校	放課後	
24	土	×	競技場	8:30～	
25	日	×		レスト	
26	月	○	学校	放課後	
27	火	○	学校	放課後	
28	水	×		レスト	
29	木	○	学校	放課後	
30	金	○	学校	放課後	
31	土	×	競技場	8:30～	

※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

今月の完全下校時間(校門を出る時間) → 17:30 厳守！

卓球部活動計画

伊集院北中卓球部

【1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
12/28	12/29	12/30	12/31	1	2	3
部活休み	部活休み	部活休み	部活休み	部活休み	部活休み	部活休み
4	5	6	7	8	9 (B)	10
部活休み	部活休み	9:00～ 12:00	9:00～ 12:00	始業式	下校時間 17:30	9:00～ 12:00
11	12	13 (B)	14 (水)	15 (A)	16 (A)	17
シングルス リーグ ※弁当持参	部活休み	下校時刻 17:30	部活休み	下校時刻 17:30	下校時刻 17:30	9:00～ 12:00
18	19 (A*)	20 (A)	21 (B)	22 (A)	23 (A)	24
部活休み	部活休み	下校時刻 17:30	部活休み	下校時刻 17:30	下校時刻 17:30	部活休み
25	26 (A*)	27 (A)	28 (水)	29 (B)	30 (水)	31
部活休み	部活休み	下校時刻 17:30	部活休み	下校時刻 17:30	下校時刻 17:30	9:00～ 12:00

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】

★11日:第3回中学生シングルスリーグ卓球大会 in あいハウジングアリーナ松元

あけましておめでとうございます!

あっという間に2025年が終わり、2026年のスタートです。去年は3年生が卒部してから練習メニューを考え直したり、卓球日誌を作ったり、新たな取り組みをしてきましたね。今まで続けてきたものを継続することとまた新たな挑戦をすることを目標に、今年も頑張っていきましょう!!

数少ない練習の時間を有効に使い、去年よりもパワーアップした北中卓球部として活動していけると私は嬉しいです😊



女子バスケットボール部

部 活 動 計 画 (案)

2026 年 1 月

SB 平 日 17:35
土曜日 11:30

2026/1/1

日	月	火	水	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	8:00~11:00
18	19	20	21	22	23	24
休 み	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 (1年生大会?)

2026 年 2 月

SB 平 日 17:35
土曜日 11:30

2026/2/1

日	月	火	日	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休 み	入り口側 ~17:30	外 ~17:30	休 み	ステージ側 ~17:30	入り口側 ~17:30	8:00~11:00
8	9	10	11	12	13	14
休 み	入り口側 ~17:30	入り口側 ~17:30	建国記念日 休み	外 ~17:30	入り口側 ~17:30	テスト前部活動停止
15	16	17	18	19	20	21
テスト前部活動停止	学期末総合テスト テスト前部活動停止	学期末総合テスト テスト前部活動停止	休 み	入り口側 ~17:30	外 ~17:30	8:00~11:00
22	23	24	25	26	27	28
11:00~14:00	天皇誕生日 休み	外 ~17:30	休 み	ステージ側 ~17:30	入り口側 ~17:30	8:00~11:00
3/1	2	3	4	5	6	7
休 み	入り口側 ~17:30	入り口側 ~17:30	休 み	外 ~17:30	入り口側 ~17:30	休 み

あくまでも予定です。変更になることもあります。

1月24日(土)~県中学生新人バスケットボール大会
1月31日(土)1年生大会(未定)in伊集院中学校

in宮之城総合体育館 11:00現地集合 13:00試合開始

令和7年度 伊集院北中男子バスケ部 1・2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
B 月 火 金	4	日				
	5	月		体育館	③14:00～17:00	
	6	火		体育館	①8:00～11:00	
	7	水		体育館	②11:00～14:00	
	8	木	○			始業式
	9	金	○	体育館	放課後	B校時
C 火 木	10	土		体育館	③14:00～17:00	
	11	日				葉の花マラソン
	12	月		国分南中学校	北中集合11:30 現地に13:00	国分南中ともう一校と練習試合、黒短パン、リバーシブルビブス持参
	13	火	○	体育館	放課後	B校時
	14	水				
	15	木	○	体育館	放課後	
A 月 木 金	16	金	○	外	放課後	
	17	土		体育館	③14:00～17:00	
	18	日		妙円寺中央公園	9:30集合～12:00	妙円寺ジョギング大会、部Tで走ります。
	19	月	○	体育館	放課後	職員研修(3-1で待機)
	20	火	○	外	放課後	
	21	水				
B 月 火 金	22	木	○	体育館	放課後	
	23	金	○	体育館	放課後	B校時↓県新人戦
	24	土		指宿総合体育館	北中集合7:00 現地に8:30 準備&TO	10:20 対GRIT 14:20 ユニフォーム、昼食持参
	25	日		県体育館	北中集合10:00	※負ければ休み
	26	月	○	体育館	放課後	職員会議(3-1で待機)※勝てば試合
	27	火	○	体育館	放課後	
C 火 木	28	水				
	29	木	○	外	放課後	B校時(代議員専門部会)
	30	金	○	体育館	放課後	水曜校時
	31	土		伊集院中学校	詳細は後日	1年生大会 ユニフォーム、昼食持参
	2/1	日				
	2	月	○	外	放課後	B校時
A 月 木 金	3	火	○	体育館	放課後	
	4	水				
	5	木	○	体育館	放課後	B校時
	6	金	○	外	放課後	
	7	土		体育館	②11:00～14:00	
	8	日				
B 月 火 金	9	月	○			小中一貫教育研修会
	10	火	○	外	放課後	B校時
	11	水				
	12	木	○	体育館	放課後	B校時
	13	金	○	体育館	放課後	
	14	土				土曜授業
C 火 木	15	日				
	16	月				職員会議
	17	火				学期末総合テスト
	18	水				学期末総合テスト
	19	木	○	外	放課後	
	20	金	○	体育館	放課後	3年、3学期末PTA
A 月 木 金	21	土		体育館	③14:00～17:00	
	22	日				
	23	月		体育館	②11:00～14:00	天皇誕生日
	24	火	○	体育館	放課後	職員会議(3-1で待機)
	25	水				
	26	木	○	体育館	放課後	B校時(代議員専門部会)
B 月 火 金	27	金	○	外	放課後	1・2年、3学期末PTA
	28	土		体育館	③14:00～17:00	
	3/1	日				鹿児島マラソン

○ 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→ 1月 17:30 2月 17:45

顧問 木場光伸

女子バレーボール部 1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
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	始業式	
1月9日	金	体育館 (16:30~17:16)	B校時	
1月10日	土	② (11:00~14:00)		
1月11日	日	休み		
1月12日	月	休み	成人の日	
1月13日	火	体育館 (16:10~17:30)	B校時, 校則検討委員会	
1月14日	水	休み	水曜校時, 5時間授業, 職員研修	
1月15日	木	外練習 (16:30~17:30)	鹿児島学力・学習状況調査 (1年)	
1月16日	金	体育館 (16:30~17:30)	鹿児島学力・学習状況調査 (1年), 英検	
1月17日	土	?② (11:00~14:00)?	春の祭典 (2年2組)	女バス①/男バス③
1月18日	日	第39回新春額娃ロータリー杯	※詳細は別紙 1/13以降に額娃支部HPに組み合わせ公開	
1月19日	月	休み	5時間授業, 職員研修	
1月20日	火	体育館 (16:30~17:30)	鹿児島学力・学習状況調査 (2年)	
1月21日	水	休み	B校時, 鹿児島学力・学習状況調査 (2年)	
1月22日	木	体育館 (16:30~17:30)		
1月23日	金	外練習 (16:30~17:30)		
1月24日	土	第45回県新人戦	※詳細は別紙 1/6以降に県協会HPに組み合わせ公開	
1月25日	日	第45回県新人戦		
1月26日	月	第45回県新人戦	5時間授業, 職員会議	
1月27日	火	外練習 (16:30~17:30)		
1月28日	水	休み	水曜校時, 4時間授業, 職員研修	
1月29日	木	体育館 (16:10~17:30)	B校時, 代議員専門部会	
1月30日	金	体育館 (15:55~17:30)	水曜校時	
1月31日	土	?① (8:00~11:00)?		男女バスケ1年生大会
2月1日	日	休み		
2月2日	月	体育館 (16:10~17:30)	B校時	
2月3日	火	体育館 (16:30~17:30)		
2月4日	水	休み	水曜校時, ひおき検定	
2月5日	木	外練習 (16:10~17:30)	B校時	
2月6日	金	体育館 (16:30~17:30)		
2月7日	土	② (11:00~14:00)		
2月8日	日	休み		

02/28 (土) 山崎杯女子バレーボール大会

女子ソフトテニス部練習予定

伊集院北中学校

1 月

1	木	(休み)	
2	金	(休み)	
3	土	(休み)	
4	日	(休み)	
5	月	9:00~12:00	
6	火	9:00~12:00	
7	水	9:00~12:00	
8	木	始業式 (休み)	
9	金	16:10~17:15	B
10	土	9:00~12:00	
11	日	県中学選抜インドアソフトテニス垂水大会(団体)	
12	月	(休み)	
13	火	16:30~17:15	A
14	水	(休み)	水
15	木	16:30~17:15	A
16	金	16:30~17:15	A
17	土	川畑杯(2年団体:垂水市営コート, 体育館, ドーム)	
18	日	(休み)	
19	月	16:45~17:15	
20	火	16:30~17:15	
21	水	(休み)	水
22	木	16:30~17:15	A
23	金	16:30~17:15	A
24	土	9:00~12:00	
25	日	スポーツタニヤマ杯(団体)吹上コート	
26	月	(休み)	
27	火	16:30~17:15	A
28	水	(休み)	水
29	木	16:10~17:15	B
30	金	16:10~17:15	B
31	土	9:00~12:00	

※完全下校 17:30

※大会参加予定

2月28日(土)、3月1日(日) 地区春季大会(団体・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 1月

1	木	元日	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		8:00~11:00
6	火		8:00~11:00
7	水		8:00~11:00
8	木	始業式	
9	金	B校時	16:10~17:15
10	土		8:00~11:00
11	日		
12	月	成人の日	
13	火		16:30~17:15
14	水		
15	木	鹿児島学力学習調査	16:30~17:15
16	金	鹿児島学力学習調査	16:30~17:15
17	土	春の祭典	
18	日	スポタニ杯	吹上コート8時集合
19	月		16:45~17:15
20	火		16:30~17:15
21	水		
22	木		16:30~17:15
23	金		16:30~17:15
24	土		8:00~11:00
25	日		
26	月		16:45~17:15
27	火		16:30~17:15
28	水		
29	木		16:30~17:15
30	金		16:30~17:15
31	土		8:00~11:00

美術部活動計画

1 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	木		×	
2	金		×	
3	土		×	
4	日		×	
5	月		×	
6	火		×	
7	水		×	
8	木	始業式	×	
9	金		○	
10	土		×	
11	日		×	
12	月	休日	×	
13	火		○	
14	水		×	
15	木		○	
16	金	出張	×	
17	土	デッサン教室	○	8:30~11:00
18	日		×	
19	月	職員研修 5時間授業	×	
20	火		○	
21	水		×	
22	木		○	
23	金	審査会出張	×	
24	土	図工美術サークル	○	9:30~12:00
25	日		×	
26	月	職員会議	×	
27	火		○	
28	水		×	
29	木		○	
30	金		○	
31	土	デッサン教室	○	8:30~11:00

吹奏楽部 1 月 練習計画

2025.12.27

日	月	火	水	木	金	土
28.	29.	30.	31.	1.	2.	3.
年末年始休み(新年は5日からスタート)						
4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
休み	練習 8:30～11:30	練習 8:30～11:30	練習 8:30～11:30	休み	練習 ～17:30	練習 8:30～11:30
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
休み	管・打実技講習会 指導者セミナー	練習 ～17:30	休み	練習 ～17:30	練習 ～17:30	(春の祭典) 練習 8:30～11:30
18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
(春の祭典) 休み	練習 ～17:30	練習 ～17:30	休み	練習 ～17:30	練習 ～17:30	練習 8:30～11:30
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.
JBA アンコン	練習 ～17:30	練習 ～17:30	休み	練習 ～17:30	練習 ～17:30	練習 8:30～11:30

※1/1 2は管・打楽器実技講習会(サックス・打楽器) 指導者セミナー(全員)です。
 ※1/2 5はJBA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!

中

2026

1月

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
28	29	30	31	01 自主トレ	02 自主トレ	03 自主トレ
04 自主トレ	05 自主トレ	06 自主トレ	07 練習 8:00~11:00	08 自主トレ	09	10 練習 (北中) 13:00~16:00
11 神社参拝&練習 (北中) 8:30~11:30	12 自主トレ	13 練習	14 自主トレ	15 練習	16 練習	17 自主トレ
18 ジョギング大会 練習(北中) 13:00~16:00	19 練習	20 練習	21 自主トレ	22 練習	23 練習	24 自主トレ
25 練習 (北中) 13:00~16:00	26 練習	27 練習	28 自主トレ	29 練習	30 練習	31 谷山中合同練習 (北中) 8:00~12:00
01	02	×E:				

2026 伊集院北中サッカー部活動予定表

1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るようにしましょう。

【完全下校時刻】 冬休み～1月 17:30			
月	火	水	木
29	30	31	1
休み	休み	休み	休み
2	3	4	5
休み	休み	休み	休み
6	7	8	9
休み	【学校】 9:00～12:00 ※宿題予エック	始業式 休み	B校時 放課後練習 【学校】 放課後～17:30
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
成人の日 東市来フェスタ	15	16	17
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4
2	3	4	5
3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15
13	14	15	16
14	15	16	17
15	16	17	18
16	17	18	19
17	18	19	20
18	19	20	21
19	20	21	22
20	21	22	23
21	22	23	24
22	23	24	25
23	24	25	26
24	25	26	27
25	26	27	28
26	27	28	29
27	28	29	30
28	29	30	31
29	30	31	1
30	31	1	2
31	1	2	3
1	2	3	4