

令和7年度 伊集院北中陸上競技部 7月練習計画表

日	曜日	朝練	場所	時 間	備 考
1	火	○	学校	放課後	
2	水	✕		レスト	
3	木	○	学校	放課後	
4	金	○	学校	放課後	
5	土	✕	伊集院陸上競技場	9:00～	伊集院陸上競技場
6	日		日置市陸上大会		伊集院陸上競技場
7	月	○	学校	放課後	
8	火	○	学校	放課後	
9	水	✕		レスト	
10	木	○	学校	放課後	
11	金	○	学校	放課後	
12	土		土曜授業	12:00～	伊集院陸上競技場※おにぎり持参
13	日			レスト	
14	月	○	学校	放課後	
15	火	○	学校	放課後	
16	水	✕	レスト		
17	木	○	学校	放課後	
18	金	○	学校	放課後	
19	土		県総体 陸上	終日	鴨池補助競技場
20	日		県総体 陸上	終日	鴨池補助競技場
21	月			レスト	
22	火		学校	9:00～	
23	水		学校	9:00～	
24	木			レスト	
25	金			レスト	
26	土			レスト	
27	日			レスト	
28	月		学校	9:00～	
29	火		学校	9:00～	
30	水			レスト	
31	木		学校	9:00～	

夏休みの練習計画は、改めて出します。
家族の時間や学びを深める時間、受検の準備など、有効に活用しつつ、競技力も高めていこう。

※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) → 18:30 厳守！

女子バレーボール部 7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
7月1日	火	体育館 (15:30~17:30)	5時間授業、職員研修	
7月2日	水	休み	5時間授業、学期末PTA	
7月3日	木	体育館 (16:10~18:10)	B校時、教科部会	
7月4日	金	外練習 (16:30~17:30)	教育実習最終日、漢字検定	
7月5日	土	☆ (13:00~16:00)		男バス練習試合 (北中) 女バス校外試合
7月6日	日	休み		男バスなし/女バスなし
7月7日	月	体育館 (15:30~17:30)	5時間授業、職員会議	
7月8日	火	外練習 (16:10~17:10)	B校時、学年部会 (PTA)	
7月9日	水	休み	合唱コンクール	
7月10日	木	体育館 (16:30~18:30)		
7月11日	金	体育館 (16:10~18:10)	B校時	
7月12日	土	体育館 (~14:45)	土曜授業、※弁当準備	男バス14:45~ 女バス校外試合
7月13日	日	休み		男バスなし/女バスなし
7月14日	月	体育館 (16:30~18:30)		
7月15日	火	体育館 (16:10~18:10)	B校時、代議員専門部会	
7月16日	水	休み	水曜校時、地域生徒会	
7月17日	木	外練習 (16:30~17:30)		
7月18日	金	体育館 (~14:45)	※弁当準備、終業式、大掃除、職員会議	
7月19日	土	③ (14:00~17:00)	夏休みスタート!!	
7月20日	日	休み		
7月21日	月	休み		
7月22日	火	③ (14:00~17:00)		
7月23日	水	① (8:00~11:00)		
7月24日	木	① (8:00~11:00)		
7月25日	金	① (8:00~11:00)		
7月26日	土	休み		
7月27日	日	休み		男バス卒部式 (午前中) 女バスなし
7月28日	月	③ (14:00~17:00)	第2回小中一貫教育研修会 (午前)	
7月29日	火	① (8:00~11:00)		
7月30日	水	② (11:00~14:00)		
7月31日	木	休み		
8月1日	金	☆ (10:45~??)	出校日	
8月2日	土	① (8:00~11:00)		
8月3日	日	日置地区合同練習会	吹上浜運動公園体育館	

8/3...日置地区合同練習会
8/25~8/27...宮之城合宿

令和7年度 伊集院北中男子バスケット部 7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

	日	曜日	朝練	場所	時 間	備 考
月 木 金	7/1	火	○	外	放課後	
	2	水				授業参観、学期末PTA
	3	木	○	体育館	放課後	B校時(学年部会)
	4	金	○	体育館	放課後	
	5	土		北中体育館	北中集合8:00 ～12:30	amVlitzと練習試合、白ユニフォーム持参
	6	日				
B 月 火 金	7	月	○	体育館	放課後	職員会議
	8	火	○	体育館	放課後	
	9	水				合唱コンクール
	10	木	○	外	放課後	
	11	金	○	体育館	放課後	B校時(学年部会)
	12	土		12:30～TO学習会(3-1), 14:45～16:45(体育館)		土曜授業、昼食持参
C 火 木	13	日				
	14	月	○	外	放課後	
	15	火	○	体育館	放課後	B校時(代議員専門部会)
	16	水				
	17	木	○	体育館	放課後	
	18	金	○	外	放課後	
	19	土		体育館	①8:00～11:00	
	20	日				
	21	月		体育館	③14:00～17:00	海の日
	22	火		体育館	①8:00～11:00	↓県総体
	23	水		サンアリーナせんだい or西原商会アリーナ	詳細は後日、組み合わせ 抽選会は6/26	日置市のバスにて出発
	24	木		サンアリーナせんだい		日置市のバス、負ければTO研修、保護者送迎
	25	金		サンアリーナせんだい		日置市のバス、負ければなし
	26	土				
	27	日		体育館	①8:00～11:00	
	28	月				小中一貫教育研修
	29	火		体育館	②11:00～14:00	
	30	水		体育館	③14:00～17:00	
	31	木		体育館	①8:00～11:00	

○ 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)

○ 土日は、飲み物(水筒)、アイシング用の氷を持参。塩分チャージは土日や夏休みは可

完全下校時刻 5月～ 18:30

顧問 木場光伸

女子バスケットボール部 活動計画 (案)

2025 年 7 月

SB 平日 18:30
土曜日 11:30

2025/7/1

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
8:00~11:00	入り口側 ~18:30	入り口側 ~18:30	休 み	外 ~18:30	入り口側 ~18:30	練習試合 in皇徳寺中 13:00集合 17:00解散
6	7	8	9	10	11	12
休 み	外 ~18:30	入り口側 ~18:30	休 み	入り口側 ~18:30	外 ~18:30	土曜授業 14:00~17:00 伊集院高校
13	14	15	16	17	18	19
休 み	入り口側 ~18:30	外 ~18:30	休 み	ステージ側 ~18:30	終業式 ~12:50	11:00~14:00
20	21	22	23	24	25	26
休 み	海の日 休 み	11:00~14:00	県総体 inサンアリーナせ んだい	勝 県総体 inサンアリーナせ んだい	勝 県総体 inサンアリーナせ んだい	休 み
27	28	29	30	31	7月24・25日勝ち上がった県総体 負けたらお休み	
休 み	11:00~14:00	休 み	8:00~11:00	11:00~14:00		

2025 年 8 月

SB 平日 18:30
土曜日 11:30

2025/8/1

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
休 み	11:00~14:00	休 み	8:00~11:00	11:00~14:00	出校日 休 み	休 み
3	4	5	6	7	8	9
休 み	11:00~14:00	休 み	8:00~11:00	11:00~14:00	休 み	休 み
10	11	12	13	14	15	16
休 み	リフレッシュウィーク (部活動停止) ~17日(日)					
17	18	19	20	21	22	23
休 み	休 み	8:00~11:00	11:00~14:00	出校日 休 み	休 み	休 み
24	25	26	27	28	29	30
休 み	休 み	8:00~11:00	11:00~14:00	休 み	8:00~11:00	休 み
31	1	2	3	4	5	6
(仮)日置カップ inあいハウジング アリーナ松元	始業式 休 み	入り口側 ~18:30	休 み	外 ~18:30	入り口側 ~18:30	8:00~11:00

あくまでも予定です。変更になることもあります。

7月5日(土)皇徳寺中との練習試合 13:00に皇徳寺中へ集合
7月12日(土)伊集院高校へ歩いて移動 13:50伊集院高校着
終業式 7月18日(金) 夏休み期間の練習は流動的です。連絡を必ず確認してください。
8月31日(日)日置カップの予定です。決まり次第連絡します。

女子ソフトテニス部練習予定

伊集院北中学校

7 月

1	火	15:30~17:15
2	水	(休み)
3	木	16:10~18:00
4	金	16:30~18:15
5	土	9:00~12:00
6	日	(休み)
7	月	15:30~17:15
8	火	16:10~18:00
9	水	(休み)
10	木	16:30~18:15
11	金	16:10~18:00
12	土	土曜授業 13:00~16:00
13	日	(休み)
14	月	16:30~18:15
15	火	16:10~18:00
16	水	(休み)
17	木	16:30~18:15
18	金	終業式 (休み)
19	土	9:00~12:00
20	日	(休み)
21	月	(海の日) 9:00~12:00
22	火	県総体(個人:東開コート)
23	水	県総体(団体:東開コート)
24	木	県総体(団体決勝リーグ:東開コート)
25	金	
26	土	夏休み中の練習計画(19日以降)については、後日お知らせします。
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

※完全下校時刻18:30 ただし、B校時の場合は18:10

※大会参加予定

8月 2日 始良大会(2年団体)(始良市運動公園)※雨天順延

※2日が雨天の場合は、3日に2年の部

22日 夏季研修大会(2年団体)(東開コート)

9月 6日 県会長杯(個人3ペア)(東開コート)

男子テニス部練習計画 7月

1	火	職員研修	15:30~17:15
2	水	P T A	
3	木	B校時	16:10~17:55
4	金		16:30~18:15
5	土		8:00~11:00
6	日		
7	月		15:30~17:15
8	火	B校時	16:10~17:55
9	水		
10	木		16:30~18:15
11	金	B校時	16:10~17:55
12	土		13:00~16:00
13	日		
14	月		16:30~18:15
15	火		16:10~17:55
16	水		
17	木		16:30~18:15
18	金	終業式	13:00~15:00
19	土		8:00~11:00
20	日		
21	月		
22	火	県大会 個人	
23	水		
24	木		8:00~11:00
25	金		8:00~11:00
26	土		
27	日		
28	月	小中一貫研修会	
29	火		8:00~11:00
30	水		
31	木		8:00~11:00

卓球部活動計画

伊集院北中卓球部

【7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
29	30	1 (A)	2 (A)	3 (B)	4 (A)	5
部活休み	練習あり 下校時間 18:10	練習あり 下校時間 18:30	部活休み	練習あり 下校時間 18:10	練習あり 下校時間 18:30	練習あり 9:00～ 12:00
6	7 (A)	8 (B)	9 (特)	10 (A)	11 (B)	12 (土) ※
部活休み	練習あり 下校時間 18:30	練習あり 下校時間 18:10	部活休み	練習あり 下校時間 18:30	練習あり 下校時間 18:10	練習あり 13:00～ 16:00
13	14 (A)	15 (B)	16 (水)	17 (A)	18 (特)	19
部活休み	練習あり 下校時間 18:30	練習あり 下校時間 18:10	部活休み	練習あり 下校時刻 18:30	部活休み	部活休み
20	21	22	23	24	25	26
練習あり 9:00～ 12:00	練習あり 9:00～ 12:00	練習あり 9:00～ 12:00	県総体 (団体戦)	県総体 (個人戦)	練習あり 9:00～ 12:00	部活休み
27	28	29	30	31	8/1	2
部活休み	練習あり 9:00～ 12:00	練習あり 9:00～ 12:00	部活休み	練習あり 9:00～ 12:00	練習あり 9:00～ 12:00	練習あり 9:00～ 12:00

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

【今月の試合】

・ 12日 県総体 in いちき串木野市総合体育館

※ 12日は土曜授業なので
お弁当を準備してください！！

自分の目標に向かって練習に取り組もう！

最近の皆さんの練習態度はどうでしょうか。私が見る限りでは、真面目に取り組む人もいれば、ついつい友達とはしゃいで遊んでしまう人もいるような印象です。楽しく卓球をすることは良いことですが、「部活動」としてみなさんは卓球をしているということを忘れないでください。何を目標して練習するのか、みなさんの中で目標がもう少し明確になると今よりももっと素敵な北中卓球部になるのではないかと私は期待しています。



美術部活動計画
7月

予定に変更
が生じた際
は、掲示す
るので確認
すること

横断幕制作の日時
は、制作の進み具
合で変更する可能
性あり。毎日参加
できない部員も可
能な限り参加して
完成させよう。

日	曜	行事	実施	時間
1	火	5時間授業	○	～17:30
2	水	授業参観PTA	×	
3	木	B校時	○	～17:30
4	金	生徒集会	○	～17:30
5	土	デッサン教室	○	8:30～11:00
6	日		×	
7	月	職員会議 5時間授業	○	～17:30
8	火	B校時 出張かも	×	出張でないなら～17:30
9	水	合唱コンクール	×	
10	木	出張	×	
11	金	B校時	○	～17:30
12	土	土曜授業 デッサン教室	○	～14:35
13	日		×	
14	月		○	～17:30
15	火	B校時	○	～17:30
16	水		×	
17	木		○	～17:30
18	金	終業式	×	
19	土	横断幕制作	○	9:00～12:00
20	日		×	
21	月	休日	×	
22	火	横断幕制作	○	9:00～12:00
23	水	横断幕制作(昼から)	○	13:00～16:00
24	木	横断幕制作	○	9:00～12:00
25	金	横断幕制作	○	9:00～12:00
26	土	横断幕制作	○	9:00～12:00
27	日		×	
28	月	出張	×	
29	火		×	
30	水		×	
31	木		×	

2025 伊集院北中サッカー部活動予定表

7月

※日曜・場所の変更になる場合があります。毎日の連絡をしっかりとご覧ください。

[完全下校時刻] 7月 18:30			
月	火	水	木
23	24	25	26
休み	学期末総合テスト 休み	学期末総合テスト 休み	B校時 放課後練習 【学校】 放課後～18:10
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			TRM
			休み
			日
			29
			休み
			土
			28
			TRM
			金
			27
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			30
			B校時
			放課後練習 【学校】 放課後～17:30
			7/1
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			2
			投票参観・学級PTA B校時
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			3
			B校時
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			4
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			5
			休み
			TRM (東市来)
			6
			7
			放課後練習 【学校】 放課後～17:30
			8
			B校時
			放課後練習 【学校】 放課後～18:10
			9
			合唱コンクール
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			10
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			11
			B校時
			放課後練習 【学校】 放課後～16:00
			12
			土曜授業
			13
			休み
			14
			放課後練習 【学校】 放課後～17:30
			15
			B校時
			放課後練習 【学校】 放課後～18:10
			16
			休み
			放課後練習 【学校】 放課後～18:30
			17
			終業式
			18
			休み
			【学校or合同練習】 8:30～11:30
			白置地区リーグ戦
			19
			20
			21
			白置地区リーグ戦
			22
			休み
			23
			休み
			24
			25
			26
			休み
			TRM (始良)
			27
			28
			29
			30
			31
			出校日
			練習【学校】
			こけけ杯
			2
			3
			こけけ杯

後日連絡

後日連絡

2025

7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
29 練習	30 練習	01 練習	02 自主トレ	03 練習	04 練習	05 自主トレ
06 練習	07 練習	08 練習	09 自主トレ	10 練習	11 練習	12
13 自主トレ	14 練習	15 練習	16 自主トレ	17 練習	18 自主トレ	19 練習試合
20 練習	21 練習	22 県総体	23 県総体	24 県総体	25 練習	26 全日本少年 日吉グラウンド
27 全日本少年 日吉グラウンド	28 練習	29 自主トレ	30 自主トレ	31 練習	01 練習	02
03	04	×E:				

吹奏楽部7月 練習計画

2025.7.3

日	月	火	水	木	金	土
28. 休み	29. 練習 ～18:30	1. 練習 ～18:30	2. 休み	3. B校時 練習 ～18:10	4. 練習 ～18:30	5. 練習 ～11:30
6. 休み	7. 練習 ～18:30	8. 練習 ～18:30	9. 休み	10. 練習 ～18:30	11. 練習 ～18:30	12. 土曜授業
13. 休み	14. 練習 ～18:30	15. ※楽器運搬 ホール練習	16. ホール練習	17. ※楽器運搬 練習 ～18:30	18. 終業式 休み	19. 練習 ～11:30
20. 練習 ～11:30	21. 夏祭1日目 休み	22. 夏祭2日目 練習 ～11:30	23. 夏祭3日目 夏祭	24. 練習 ～11:30	25. 吹コン(高校A) 練習 ～11:30	26. 吹コン(小学) 練習 ～11:30
27. 吹コン(高B大職) 練習 ～11:30	28. 吹コン(中B) 練習 ～11:30	29. 吹コン(中A) 練習 ～11:30	30. 吹コン(中A) 吹コン	31. 吹コン(中A) 休み	1. 練習 ～11:30	2. 休み

※夏の祭典が23日、吹奏楽コンクールが30日にあります。詳細日程は後日出します。