

2025年度

6月

活動計画

学校名	部活動名
鎮西学院高等学校	卓球部女子

※ 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				学校行事	大会名等
		練習時間		時間計	活動種別		
1	日		～		⑤大会（高体連主催）	高総体応援活動日	県高校総体T準決・決勝、S
2	月		～		⑤大会（高体連主催）	高総体応援活動日	県高校総体D
3	火		～		⑤大会（高体連主催）		県高校総体S
4	水		～		フリー	振休	
5	木	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）		
6	金	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）		
7	土	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）		
8	日	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）		
9	月	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）		
10	火	16:05	～	17:30	1:25 サーブ研究日		
11	水	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）		
12	木	16:05	～	18:30	2:25 試験前練習	宗教講話日	
13	金	16:05	～	18:30	2:25 試験前練習	漢検	
14	土	8:30	～	12:00	3:30 試験中練習、午後勉強	E補習	
15	日		～		⑥大会（その他主催）	ビジネス計算検定	国スポ1次予選
16	月		～		勉強日		
17	火	16:05	～	18:30	2:25 試験前練習		
18	水		～		勉強日		
19	木		～		勉強日	期末試験①	
20	金	12:45	～	14:30	1:45 試験中練習	期末試験②	
21	土	8:30	～	12:00	3:30 試験中練習		
22	日		～		勉強日	簿記検定	
23	月		～		勉強日	期末試験③	
24	火	12:45	～	14:30	1:45 試験中練習	期末試験④	
25	水	15:20	～	18:20	3:00 試験中練習	期末試験⑤	
26	木		～		⑤大会（高体連主催）		九州大会(那覇)移動
27	金		～		⑤大会（高体連主催）		九州大会(那覇)
28	土		～		⑤大会（高体連主催）	E補習	九州大会(那覇)
29	日		～		⑤大会（高体連主催）	ビジネス文書検定	九州大会(那覇)
30	月		～		⑤大会（高体連主催）		九州大会(那覇)移動
行事等		・試合前に張り切りすぎて過労に陥らないように、また、寝不足にならないように十分注意しましょう。練習・トレーニング、身体のケア、勉強、休養・睡眠のバランスをしっかりと考えて生活しましょう。安定した生活習慣がよい結果を引き出してくれます。 ・体の異変や悩み事はすぐに相談すること。愚痴はためずに細かく吐き出しておくことが大切です。 ・期末試験直後に九州大会が開催されます。どちらも十分計画を立てて準備しましょう。 ・15日、7月12日は国スポ県予選となります。頑張りましょう。					