部活動日程【１１月】　（2024年１１月１日～12月１日）

日	曜日	野球	サッカー	女バレー	男バスケ	女バスケ	男女バド	テニス	吹奏楽	文化	放課後活動	行　事
1	金	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	南教研大会（会議日課）
2	土	×	×	東中	a	b	※	c	9時～12時	×		
3	日	×	A	東中	B	×	×	×	9時～12時	×		文化の日
4	月	9時～12時	※	×	×	×	×	A	×	×		振替休日（１１／３）
5	火	○	体	小	○	小	○	体	○	○	○	選抜ソーラン（格技場）
6	水	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	一斉委員会
7	木	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	文協テスト　選抜ソーラン（体育館）
8	金	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	稚教研一斉部会（会議日課）
9	土	9時～12時	※	※	×	A（合同）	×	※	※	×		文化活動交流会（吹奏楽・選抜ソーラン）
10	日	×	×	×	A	×	講習会（午後）	×	×	×		
11	月	×	○	○	小	小	体	格	○	×	○	
12	火	○	体	体	○	○	小	○	○	○	○	
13	水	○	○	体	小	小	×	体	○	○	○	3年生カーリング授業　2年ピロリ菌説明会（16:10格技場）
14	木	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	３年生学年末テスト
15	金	○	格	○	体	体	○	○	○	○	○	
16	土	9時～12時	c	練習試合	※	※	a	b	納会（午後）	×		
17	日	×	×	×	※	※	×	×	×	×		道民家庭の日
18	月	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
19	火	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
20	水	○	体	格	○	○	小	体	○	○	○	３年生カーリング授業
21	木	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	職員会議（会議日課）
22	金	○	格	小	小	○	体	○	○	○	○	
23	土	×	×	東中	A	×	B	×	9時～12時	×		勤労感謝の日
24	日	A	B	×	×	潮中（午前）	×	×	×	×		
25	月	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	３年生三者面談（～３日）テスト前部活中止期間
26	火	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
27	水	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	研究日（会議日課）
28	木	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	１，２年生後期中間テスト
29	金	○	体	体	○	○	小	格	○	○	○	
30	土	c	×	東中	×	×	a	納会（b）	9時～12時	※		
1	日	×	a	×	b	c	×	×	×	×		

【練習時間】

長くとも平日は2時間程度。土日、休日、長期休業日は3時間程度。

◎1週当たり2日以上の休養日を設ける（平日は少なくとも1日、土日少なくとも1日以上の休養日を設定）。道民家庭の日（毎月第三日曜日）は可能な限り休養日とするよう努める。

◎大会（中体連・中文連等が主催する大会）当日において、活動時間が3時間以上になる場合は、十分な休息をとることが出来るよう、その後の休養日や活動時間を設定する。

◎1週間の間の活動時間は長くとも11時間程度とする。休養日は平日に週1日以上、休業日は月1日以上の設定をする。

◎夏休みなどの長期休業中は部活動も長期の休養日を設ける。

◎平準化した際に、年間50日程度の土日の休養日を設ける。

【平日の練習時間】

★夏季（4月～9月）
5時間授業　15:00～16:50　総下校 17:00
6時間授業　16:00～17:50　総下校 18:00

★冬季（１０月～３月）
5時間授業　15:00～16:50　総下校 17:00
6時間授業　16:00～17:20　総下校 17:30

【休日の練習時間】

A　９：００～１２：００
B　１３：００～１６：００
a　９：００～１２：００
b　１２：００～１４：３０
c　１４：３０～１７：００

【活動について】

・○～トレーニングなど　・●～トレーニングなど（１時間程度の活動）
・※～大会や練習試合など　・体～体育館　・小～南小学校体育館

【確認事項】

・１１月から外部活も体育館を使用します。

【大会日程など】

〈サッカー〉
・11/4 全道U15フットサル選手権大会宗谷地区予選
・11/9全道U15フットサル選手権大会
〈バレーボール〉
・11/9　秋期定期戦
〈バスケットボール〉
・11/16,17 新人北大会予選
〈バドミントン〉
・11/2北海道中学校新人バドミントン選手権大会
〈テニス〉
・11/9　インドア支部予選会
〈吹奏楽〉
・11/9　文化活動交流会
〈クリエイティ部〉
・11/30～12/7 市内中学校合同展