

12・1月 練習予定表

12月1日配布

12月				会場	備考
日	曜	朝練			
1	水	○	練習		
2	木	○	練習		
3	金	○	練習		
4	土	OFF			
5	日	OFF			
6	月	○	練習		
7	火	○	練習		
8	水	○	練習		
9	木	×	OFF		
10	金	○	練習		
11	土	山田池集合 8:30~11:30 軍手必要！！			
12	日	OFF			
13	月	○	練習		
14	火	○	練習		
15	水	×	OFF		
16	木	×	練習		
17	金	×	練習 お弁当持参 13:30~15:30		
18	土	山田池集合 8:30~11:30 軍手必要！！			
19	日	OFF			
20	月	×	練習 お弁当持参 13:30~15:30		
21	火	×	練習 お弁当持参 13:30~15:30		
22	水	×	OFF		
23	木	×	練習 お弁当持参 13:30~15:30		
24	金	×	練習 お弁当持参 13:30~15:30		
25	土	OFF			
			OFF 期間 ・素振り ・ランニング ・柔軟 *毎日しよう！		
4	火	OFF			
5	水	練習 7:30~10:30			
6	木	練習 7:30~10:30			
7	金	×	始業式 お弁当× 10:45~12:00		
8	土	練習 7:30~10:30			
9	日	OFF			
10	月	OFF			
11	水	○	練習		

長尾西中卓球部 12月予定

		学校行事	クラブ予定
1	水		なし
2	木		17:00まで
3	金	1年いじめ講演会(6限)	17:00まで
4	土		8:30～11:30
5	日		なし
6	月		17:00まで
7	火	3年教育相談(12/15まで)	17:00まで
8	水		なし
9	木	専門委員会	17:00まで
10	金		17:00まで
11	土		8:30～11:30
12	日		なし
13	月	生徒集会(朝放送)	17:00まで
14	火	ワックスがけ	17:00まで
15	水		なし
16	木	個人懇談【1】 5限まで	17:00まで
17	金	個人懇談【2】 4限まで	17:00まで
18	土		8:30～11:30
19	日		なし
20	月	個人懇談【3】 4限まで ボランティア①	13:30～15:30
21	火	個人懇談【4】 4限まで ボランティア②	13:30～15:30
22	水	個人懇談【5】 4限まで	なし
23	木	個人懇談【6】 4限まで 学年集会	13:30～15:30
24	金	修業式 大掃除	13:00～15:00
25	土		なし
26	日		なし
27	月		9:00～12:00
28	火		なし
29	水		なし
30	木		なし
31	金		なし

12月 ソフトボール

1日	水	オフ
2日	木	16:00~17:00
3日	金	16:00~17:00
4日	土	8:30~12:30
5日	日	7:00~15:00
6日	月	オフ
7日	火	16:00~17:00
8日	水	オフ
9日	木	16:00~17:00
10日	金	16:00~17:00
11日	土	8:30~12:30
12日	日	オフ
13日	月	16:00~17:00
14日	火	16:00~17:00
15日	水	オフ
16日	木	16:00~17:00
17日	金	13:00~15:00
18日	土	8:30~12:30
19日	日	オフ
20日	月	13:00~15:00
21日	火	13:00~15:00
22日	水	オフ
23日	木	13:00~15:00
24日	金	13:00~15:00
25日	土	8:30~12:30
26日	日	オフ
27日	月	8:30~12:30
28日	火	オフ
29日	水	オフ
30日	木	オフ
31日	金	オフ

長尾西中学校サッカー一部 予定表 12月

		内容	相手	会場	集合	K.O	終了予定	その他
1	水	オフ						
2	木	TR			15:50		17:15	
3	金	TR			15:50		17:15	
4	土	プレミア	合同チーム	招提北	セブンイレブン招提元町12:45	14:50	17:00	前審 自転車
5	日	オフ						
6	月	TR			14:50		17:15	5時間授業
7	火	TR			15:50		17:15	
8	水	オフ						
9	木	TR			15:50		17:15	専門委員会
10	金	TR			15:50		17:15	
11	土	プレミア	寝屋川5	長尾西	長尾西8:00	9:30	12:30	後4審
12	日	オフ						
13	月	TR			15:50		17:15	
14	火	TR			15:50		17:15	
15	水	オフ						
16	木	TR			14:50		17:15	5時間授業
17	金	TR			13:30		15:30	4時間授業
18	土	1年生大会	楠葉	長尾西	長尾西8:00	9:30	12:30	後4審
19	日	オフ						
20	月	TR			13:30		15:30	4時間授業
21	火	TR			13:30		15:30	4時間授業
22	水	オフ						4時間授業
23	木	TR			13:30		15:30	4時間授業
24	金	TR			12:30		14:30	終業式 3時間授業

長尾西 陸上部	12 月	月間予定表
---------	------	-------

日	曜	学校行事	練習内容・場所	記録会・試合・〆切
1	水		OFF	
2	木		15:45~17:15	
3	金		15:45~17:15	
4	土		学校8:00~11:00	第一回枚方選抜駅伝選考会
5	日		OFF	
6	月	5限授業	14:45~17:15	
7	火	3年教育相談	15:45~17:15	
8	水		OFF	
9	木	専門委員会	15:45~17:15	
10	金		15:45~17:15	
11	土		山田池(三坂)8:30~11:30	
12	日			枚方駅伝(枚方市駅前の淀川河川敷)
13	月	生徒集荷(朝)	出場者OFF	それ以外は15:45~17:15
14	火	ワックスがけ(放課後)	15:45~17:15	
15	水		OFF	
16	木	個人懇談(5限)	14:45~17:15	
17	金	個人懇談(4限)	自教室で昼食後(13:30~15:30)	
18	土		山田池(三坂)8:30~11:30	
19	日		OFF	
20	月	個人懇談(4限) ボランティア①	自教室で昼食後(13:30~15:30)	
21	火	個人懇談(4限) ボランティア②	自教室で昼食後(13:30~15:30)	
22	水	個人懇談(4限)	OFF	
23	木	個人懇談(4限)	自教室で昼食後(13:30~15:30)	
24	金	就業式(4限)	自教室で昼食後(13:30~15:30)	
25	土		グラウンド割り当てがでるまで未定	
26	日		グラウンド割り当てがでるまで未定	
27	月		グラウンド割り当てがでるまで未定	
28	火		グラウンド割り当てがでるまで未定	
29	水	学校閉庁日	グラウンド割り当てがでるまで未定	
30	木	学校閉庁日	グラウンド割り当てがでるまで未定	
31	金	学校閉庁日	グラウンド割り当てがでるまで未定	

2021年12月 男子テニス部練習計画

備考

12/1	水	クラブなし	昼清掃
2	木	15:50~17:00	
3	金	15:50~17:00	
4	土	13:00~16:00 2面	
5	日	クラブなし	
6	月	14:50~17:00	5限まで
7	火	15:50~17:00	
8	水	クラブなし	
9	木	15:50~17:00	専門委員会
10	金	15:50~17:00	
11	土	13:00~16:00 2面	
12	日	クラブなし	
13	月	15:50~17:00	
14	火	15:50~17:00	ワックスがけ
15	水	クラブなし	
16	木	14:50~17:00	個人懇談会【1】 5限まで
17	金	13:30~15:15(弁当持参)2面	個人懇談会【2】 4限まで
18	土	13:00~16:00 2面	
19	日	クラブなし	
20	月	15:15~17:00(再登校)2面	個人懇談会【3】 4限まで
21	火	13:30~15:15(弁当持参)2面	個人懇談会【4】 4限まで
22	水	クラブなし	個人懇談会【5】 4限まで
23	木	15:15~17:00(再登校)2面	個人懇談会【6】 4限まで
24	金	13:00~15:00(弁当持参) 2面	終業式 大掃除 1・2限授業 12:25下校
25	土	13:00~16:00 2面	ここから冬休み
26	日	クラブなし	
27	月	13:00~16:00(15:30~コート整備) 2面	打ち納め
28	火	クラブなし	
29	水	クラブなし	
30	木	クラブなし	
31	金	クラブなし	
2022年			自宅で自主トレ (ランニング・筋トレ・体幹・素振りなどを毎日やろう!)
1/1	土	クラブなし	
2	日	クラブなし	
3	月	クラブなし	
4	火	クラブなし	
5	水	クラブなし	
6	木	13:00~16:00 2面	初打ち
7	金	14:00~16:00(再登校) 2面	始業式 2限授業 10:35下校
8	土	13:00~16:00 2面	
9	日	クラブなし	はたちのつどい準備作業
10	月	クラブなし	成人の日 はたちのつどい

※ 個人懇談会の期間中は、クラブ活動よりも懇談が優先です。(懇談開始の10分前には教室前に待機しておくこと)

※ 学年末テストまで、クラブ延長は17:00(17:15完全下校)

※ 休日に、練習試合が入る可能性があります。(事前に連絡します)

※ 寒くなってきたので、コロナ対策と体調管理に引き続き気を付けること！(手洗い・うがい励行、マスク着用、3密回避)

【12月以降の公式戦予定】

2/26(土)北河内1年生大会(個人戦)…寝屋川公園コート

3/5(土)北河内2年生大会(個人戦)…春日コート

試合でうまくいくためには練習がすごく大事です。その練習で一番上の選手がしっかりやっていたら、下の選手も自然とついていくようになります。

◀内村航平/体操▶

2021年12月女子テニス部練習予定表

日付	曜日	時間	備考
1	水	クラブなし	
2	木	15:50~17:00	
3	金	15:50~17:00	
4	土	9:00~12:00	前半2面
5	日	クラブなし	
6	月	14:50~17:00	5限まで
7	火	15:50~17:00	
8	水	クラブなし	
9	木	15:50~17:00	
10	金	15:50~17:00	
11	土	9:00~12:00	前半2面
12	日	クラブなし	
13	月	15:50~17:00	
14	火	15:50~17:00	ワックスがけ
15	水	クラブなし	
16	木	14:50~17:00	5限まで 個人懇談会①
17	金	15:15~17:00	個人懇談会② 再登校
18	土	9:00~12:00	前半2面
19	日	クラブなし	
20	月	13:30~15:15	個人懇談会③ 弁当必要
21	火	15:15~17:00	個人懇談会④ 再登校
22	水	クラブなし	
23	木	13:30~15:15	個人懇談会⑤ 弁当必要
24	金	15:00~17:00	個人懇談会⑥ 再登校 終業式
25	土	9:00~12:00	前半2面
26	日	クラブなし	
27	月	9:00~12:00	前半2面
12月28日(火)~1月6日(木)まで冬休み			
1月7日	金	12:00~14:00	三学期始業式 弁当必要
8	土	9:00~12:00	前半2面

☆☆☆冬休みは、しっかり身体を休め三学期に向けて充電して下さい。☆☆☆

女子バレーボール部予定表

12 月

2021.11.30

日	曜	行事	内容	場所	時間	その他
1	水		OFF		～	
2	木		練習	グラウンド	終礼後 ～ 17:00	
3	金		練習	グラウンド	終礼後 ～ 17:00	
4	土		練習	体育館	15:00 ～ 17:00	UP後体育館
5	日		OFF		～	
6	月	5限授業	練習	体育館	終礼後 ～ 15:15	後半は自主練
7	火		練習	グラウンド	終礼後 ～ 17:00	
8	水		練習	グラウンド	終礼後 ～ 17:00	
9	木	専門委員会	OFF		～	
10	金		練習	体育館	終礼後 ～ 17:00	
11	土		練習	体育館	13:00 ～ 15:20	UP後体育館
12	日		練習	体育館	9:00 ～ 12:30	
13	月		練習	グラウンド	終礼後 ～ 17:00	
14	火		練習	グラウンド	終礼後 ～ 17:00	
15	水		OFF		～	
16	木	個人懇談	練習	グラウンド・体育館	終礼後 ～ 17:00	
17	金	個人懇談	練習	グラウンド	昼食後 ～ 17:00	後半は自主練
18	土		OFF		～	
19	日		練習	体育館	9:00 ～ 12:30	
20	月	個人懇談	ボランティア	学校周辺	昼食後 ～ 17:00	後半は自主練
21	火	個人懇談	練習	体育館	昼食後 ～ 17:00	後半は自主練
22	水	個人懇談	練習	グラウンド	昼食後 ～ 17:00	後半は自主練
23	木	個人懇談	練習	グラウンド・体育館	昼食後 ～ 17:00	
24	金	終業式	OFF		～	
25	土				～	
26	日				～	
27	月				～	
28	火				～	
29	水		OFF		～	
30	木		OFF		～	
31	金		OFF		～	

2021 水泳部活動予定 12月 活動予定

1	水	OFF	
2	木	15:45~17:00	
3	金	15:45~17:00	
4	土	8:45~10:45	
5	日	OFF	
6	月	15:45~17:00	
7	火	15:45~17:00	
8	水	OFF	
9	木	15:45~17:00	
10	金	15:45~17:00	
11	土	8:45~10:45	
12	日	OFF	
13	月	15:45~17:00	
14	火	15:45~17:00	
15	水	OFF	
16	木	15:00~17:00	三者懇談
17	金	13:30~15:30	三者懇談
18	土	8:45~10:45	山田池公園でマラソン③
19	日	OFF	
20	月	13:30~15:30	三者懇談
21	火	13:30~15:30	三者懇談
22	水	OFF	
23	木	13:30~15:30	三者懇談
24	金	12:00~15:00	終業式
25	土		
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
31	金	次回の練習は1月6日(木曜日)	

冬
休
み
O
F
F



吹奏楽部 12月予定表 17:15完全下校

1	水	○
2	木	○
3	金	○
4	土	9:00~12:00
5	日	休み
6	月	14:50~17:00
7	火	○
8	水	○
9	木	○
10	金	○
11	土	9:00~12:00 DVD用撮影(体育館)
12	日	休み
13	月	休み
14	火	○ ミーティング
15	水	休み
16	木	14:50~17:00 懇談1日目
17	金	13:30~16:30 ※昼食必要 懇談2日目
18	土	9:00~15:00 ※午後から新ホールに演奏会を聴きに行きます
19	日	休み
20	月	13:30~16:30 ※昼食必要 懇談3日目
21	火	13:30~16:30 ※昼食必要 懇談4日目
22	水	13:30~16:30 ※昼食必要 懇談5日目 Per.レッスン
23	木	13:30~16:30 ※昼食必要 懇談6日目
24	金	13:30~16:30 ※昼食必要 終業式 クリスマス会?
25	土	休み
26	日	休み
27	月	9:00~12:00
28	火	9:00~12:00 大掃除 ふりかえり
29	水	休み
30	木	休み
31	金	休み

※1月の練習は5日(水)から始まります