

明光中 卓球部 練習予定表(10月)

日	曜日	内 容	時 間	場 所	備 考	担当顧問
1	水	○	15:40～17:00	2分の1		久保田
2	木	×				
3	金	○	15:40～17:00	2分の1		大久保
4	土	○	8:30～12:00	桂中	練習試合	久保田
5	日	×				
6	月	○	14:40～16:30	2分の1		久保田
7	火	○	15:40～17:00	2分の1		大久保
8	水	×			中央地区大会(選手のみ)	
9	木	×			中央地区大会(選手のみ)	
10	金	×			終業式	
11	土	○	9:00～12:00	2分の1		大久保
12	日	×				
13	月	×			スポーツの日	
14	火	○	15:40～16:45	未定	始業式	久保田
15	水	○	15:40～16:45	未定		大久保
16	木	×			道徳講演会	
17	金	○	15:40～16:45	未定		大久保
18	土	×			愛好作業2年	
19	日	○	9:00～12:00	2分の1		久保田
20	月	×			委員会	
21	火	○	15:40～16:45	未定		久保田
22	水	○	15:40～16:45	未定		久保田
23	木	×				
24	金	○	15:40～16:45	未定		大久保
25	土	○	9:00～12:00	2分の1		大久保
26	日	×				
27	月	×				
28	火	○	15:40～16:45	未定		久保田
29	水	○	15:40～16:45	未定		大久保
30	木	×			県大会	
31	金	×			県大会	

※ 変更があればその都度お知らせします。

※ 欠席の場合はオクレンジャーで必ず連絡をお願いします。

※ チームとして、何事も本気で取り組もう。

※ 10月の完全下校は17時00分、16時45分です。下校時刻を必ず守ること。

美術部



10月

日付・曜日		練習内容	時間	担当	その他
1	水	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
2	木				
3	金	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
4	土				
5	日				
6	月				
7	火	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
8	水	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
9	木				
10	金				1学期終業式
11	土				
12	日				
13	月				2学期始業式
14	火	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
15	水	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
16	木				
17	金	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
18	土				
19	日				
20	月				
21	火	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
22	水	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
23	木				
24	金	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
25	土				
26	日				
27	月				
28	火	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
29	水	制作	15:30~16:30	角谷・鶴田	
30	木				
31	金				

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。

10月は完全下校時刻が10日までは17:00、13日からは16:45になります。

明光中剣道部予定表10月

日	曜	練習予定	学校行事等
1	水	○※10.10まで 完全下校17:00	
2	木	○	中央地区に出場する部活動のみあり
3	金	○	
4	土	茨城町町民祭(午後) 青葉小学校	12:00現地集合16:15現地解散予定
5	日	×	
6	月	×	
7	火	中央地区新人 (女子個人・男子団体) アルデジャパン武道館	学校集合・解散予定
8	水	中央地区新人 (男子個人・女子団体) アルデジャパン武道館	学校集合・解散予定
9	木	×	
10	金	×	第1学期終業式
11	土	○学校練習 8:00~10:30	
12	日	×	
13	月	×	スポーツの日
14	火	○※本日より 完全下校16:45	第2学期始業式
15	水	○	
16	木	×	
17	金	○	
18	土	○学校練習 8:30~11:00	第2学年愛校作業
19	日	×	
20	月	×	
21	火	○	
22	水	○	
23	木	×	
24	金	○	
25	土	○学校練習 8:00~10:30	※練習試合が入る可能性あり
26	日	×	
27	月	×	
28	火	○	
29	水	○	
30	木	×	
31	金	○	

男子ソフトテニス部 予定表

10 月 完全下校 前半17:00 後半16:45

日	曜日	活動内容・連絡事項	行事等	実施時間	担当
1	水	○			
2	木	○			
3	金	○			
4	土	午前練習(町コート)8:30集合、12:00解散			新井
5	日	なし			
6	月	なし			
7	火	中央地区新人戦(個人戦)※水戸市総合運動公園			
8	水	中央地区新人戦(団体戦)※水戸市総合運動公園			
9	木	予備日			
10	金	なし	終業式		
11	土	なし トヨタモビリティ ※町コート			
12	日	なし			
13	月	なし	スポーツの日		
14	火	○	2学期始業式		
15	水	○			
16	木	なし			
17	金	○			
18	土	午前練習(学校)8:00~11:00	2年奉仕作業		関谷
19	日	なし			
20	月	なし			
21	火	○			
22	水	○			
23	木	なし			
24	金	○			
25	土	午前練習(町コート)8:30集合、12:00解散			関谷
26	日	なし			
27	月	県出場の場合は○			
28	火	県新人戦(個人戦)※水戸市総合運動公園 ○			
29	水	県新人戦(団体戦)※水戸市総合運動公園 ○			
30	木	なし			
31	金	○			

※活動内容は、変更になることもあります。

※近隣の大会や練習試合の場合には、保護者の方の送迎をお願いします。

10月 明光中学校陸上部練習計画 ※訂正はオクレンジャー掲示板で連絡します。

月	日	曜	時間	場所	担当	備考
10	1	水	17:00		小河・齋藤	
	2	木	県新人戦	水戸信用金庫スタジアム		別紙参照
	3	金	県新人戦	水戸信用金庫スタジアム		別紙参照
	4	土	休			
	5	日	休			
	6	月	17:00		小河・齋藤	
	7	火	休			委員会
	8	水	15:30		小河・齋藤	
	9	木	休			
	10	金	休			1学期終業式
	11	土	8:20~10:30	ケースデンキスタジアム	小河・齋藤	
	12	日	休			
	13	月	休			スポーツの日
	14	火	16:45		小河・齋藤	2学期始業式
	15	水	別紙連絡			中央地区駅伝
	16	木	休			
	17	金	16:45		小河・齋藤	
	18	土	8:00~10:00	明光中学校	小河・齋藤	
	19	日	休			
	20	月	休			
	21	火	16:45		小河・齋藤	
	22	水	16:45		小河・齋藤	
	23	木	休			
	24	金	16:45		小河・齋藤	
	25	土	8:00~10:00	明光中学校	小河・齋藤	
	26	日	休			
	27	月	休			
	28	火	16:45		小河・齋藤	
	29	水	16:45		小河・齋藤	
	30	木	休			
	31	金	休			

※しっかり睡眠と朝食をとって参加して下さい。

ケースデンキスタジアムへ自転車で参加する場合は交通ルールを守って、学校への登下校のルールを守って(ヘルメット・タスキ・荷紐・服装など)で参加しましょう。

※部活動を欠席する際は、オクレンジャーにて、ご連絡よろしくお願い致します。

(学校を欠席している場合の連絡は、不要です。)

R7ソフトテニス部 10月練習予定表

		活動予定	行事等	担			活動予定	行事等	担
1	水	×			16	木	×		
2	木	○		福	17	金	○		橋
3	金	○		橋	18	土	AM	2年 奉仕作業	福
4	土	PM@町コート 合同練習 青葉		橋	19	日	×		
5	日	×			20	月	×		
6	月	×			21	火	○		橋
7	火	中央地区新人 団体		橋 福	22	水	○		福
8	水	中央地区新人 個人		橋 福	23	木	×		
9	木	×	予備日		24	金	○		橋
10	金	×	終業式		25	土	PM@町コート		橋
11	土	PM		福	26	日	×		
12	日	×			27	月	×		
13	月	AM@町コート 練試 旭・水戸四	スポーツ の日	橋	28	火	○	県新人 団体	橋
14	火	○	始業式	福	29	水	○	県新人 個人	福
15	水	○		橋	30	木	×		
					31	金	○		橋

<練習時間> AM:午前練 8:00～11:00 PM:午後練 13:00～16:00 練習試合 AM or PM or 1日

<チーム目標>

東茨城郡 優勝～中央地区ベスト8～

<重点項目> 再度見直しを！！

- ・走力(スプリットステップ)
- ・ストローク力(安定感, BH)
- ・サーブ力(1st確率UP, 上から2nd)

新人戦の結果がその後の環境を生む!!

沢山の人に支えられている という感謝の気持ちを忘れない!!

※上記予定の他に練習試合が入る場合があります。

(注) 休む時は必ず連絡を入れてください

MEIKO BASKETBALL

10月

日付・曜日		練習内容	時間	担当	その他
1	水	通常練習（外）		森・稲葉	
2	木	通常練習（外）		森・稲葉	
3	金	通常練習（外）		森・稲葉	
4	土	午前練習	9:00~12:00	森・稲葉	
5	日	off			
6	月	通常練習（外）		森・稲葉	
7	火	通常練習（2分の1）		森・稲葉	
8	水	通常練習（2分の1）		森・稲葉	
9	木	off			
10	金	off			終業式
11	土	午後練習	13:00~16:00	森・稲葉	
12	日	off			
13	月	off			
14	火	通常練習（未定）		森・稲葉	始業式
15	水	通常練習（未定）		森	
16	木	off			
17	金	通常練習（未定）		森・稲葉	
18	土	午前練習	9:00~12:00	森・稲葉	愛校作業（2年生）
19	日	off			
20	月	off			
21	火	通常練習（未定）		森・稲葉	
22	水	通常練習（未定）		森・稲葉	
23	木	off			
24	金	通常練習（未定）		森・稲葉	
25	土	午後練習	13:00~16:00	森・稲葉	
26	日	off			
27	月	off			
28	火	通常練習（未定）		森・稲葉	
29	水	通常練習（未定）		森・稲葉	
30	木	off			
31	金	off			秋輝祭前日のためなし

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。

10月は ~10日の完全下校時刻が17:00、
14日~の完全下校時刻が16:45になります。

10月の練習予定

明光中学校野球部

日	曜	活動内容	練習時間	学校行事・その他	担当
1	水	練習	～17:00		皆川
2	木	OFF			
3	金	練習	～17:00		樋口
4	土	練習	8:30～12:00	8:30集合・準備	皆川
5	日	OFF			
6	月	練習	～17:00		皆川
7	火	練習	～15:30		樋口
8	水	練習	～15:30		皆川
9	木	OFF			
10	金	OFF		1 学期終業式	
11	土	練習	8:30～12:00	8:30集合・準備	樋口
12	日	練習	8:30～12:00	8:30集合・準備	皆川
13	月	OFF		スポーツの日	
14	火	練習	～16:45	2 学期始業式	樋口
15	水	練習	～16:45		皆川
16	木	OFF			
17	金	練習	～16:45		樋口
18	土	練習	9:00～12:00	②愛校作業 9:00集合・準備	皆川
19	日	OFF			
20	月	OFF			
21	火	練習	～16:45		樋口
22	水	練習	～16:45		皆川
23	木	OFF			
24	金	練習	～16:45		樋口
25	土	練習	8:30～12:00	8:30集合・準備	皆川
26	日	OFF			
27	月	OFF			
28	火	練習	～16:45		樋口
29	水	練習	～16:45		皆川
30	木	OFF			
31	金	OFF			

※お手数をおかけしますが、欠席の場合はオクレンジャーにてご連絡ください。

※練習の日程が変更になった場合はその都度お知らせします。

♪10月 練習予定表♪(9.13時点)

※変更になることがあります。

今後の予定

♪いばらきまつり11月2日(土)

♪アンコン 11月15日(土)or11月16日(日)

吹奏楽はひとりひとりの役割がつながり合って、はじめて音楽として完成する活動です。

特に合奏では、全員が揃って初めて「本番と同じ演奏」をつくることができます。

体調管理等に気をつけて生活しましょう!

日	曜日	予定時刻	学校行事 / ☆本番 / ♪レッスン	担当
1	水	～17:00		中澤 廣澤
2	木	～17:00	県新人陸上①	中澤 廣澤
3	金	～17:00	県新人陸上②	中澤 廣澤
4	土	9:00～12:00	県新人水泳	中澤
5	日	自宅練習日	県新人水泳	
6	月	～17:00	中央地区新人①	中澤 廣澤
7	火	～17:00	中央地区新人②	中澤 廣澤
8	水	～17:00	中央地区新人③	中澤 廣澤
9	木	自宅練習日	中央地区新人④	
10	金	自宅練習日	1学期終業式	
11	土	9:00～12:00		中澤
12	日	自宅練習日		
13	月	9:00～12:00		中澤
14	火	～16:45	2学期始業式	中澤 廣澤
15	水	～16:45	中央地区駅伝	中澤 廣澤
16	木	自宅練習日		
17	金	～16:45		中澤 廣澤
18	土	9:00～12:00	愛校作業(2年生)	中澤
19	日	自宅練習日	愛校作業(2年生)予備日	
20	月	自宅練習日	委員会	
21	火	～16:45		中澤 廣澤
22	水	～16:45		中澤 廣澤
23	木	自宅練習日		
24	金	～16:45		中澤 廣澤
25	土	9:00～12:00	♪班目先生レッスン	中澤
26	日	自宅練習日	(音楽講座@駒場庁舎)	
27	月	自宅練習日		
28	火	～16:45	県新人①	中澤 廣澤
29	水	～16:45	県新人②	中澤 廣澤
30	木	自宅練習日	県新人③	
31	金	自宅練習日	県新人④	

○予定が変更になる場合があるので、必ず前日に確認してください。

○事前に欠席することが分かっている場合や体調不良等で欠席する場合は、オクレンジャーや電話で必ず連絡をしてください。

明光中女子バスケットボール部 10月の練習予定

月	日	曜日	練習時間	場所	備考	担当
10	1	水	通常練習	2分の1		石井・鶴町
	2	木	通常練習	2分の1		石井・鶴町
	3	金	通常練習	外・MTG		石井・鶴町
	4	土	9:00～11:00	明光中		石井・鶴町
	5	日	OFF			
	6	月	通常練習	2分の1		石井・鶴町
	7	火	中央地区大会①		詳細は掲示板をご確認ください。	石井・鶴町
	8	水	中央地区大会②		詳細は掲示板をご確認ください。	石井・鶴町
	9	木	中央地区大会③		詳細は掲示板をご確認ください。	石井・鶴町
	10	金	OFF		1学期終業式	
	11	土	9:00～11:00	青葉中		石井・鶴町
	12	日	9:00～11:00	明光中		石井・鶴町
	13	月	OFF			
	14	火	中央地区の結果で決定		2学期始業式	
	15	水	中央地区の結果で決定			
	16	木	OFF			
	17	金	中央地区の結果で決定			
	18	土	9:00～11:00	明光中	2年生愛校作業	鶴町
	19	日	OFF			
	20	月	OFF			
	21	火	中央地区の結果で決定			
	22	水	中央地区の結果で決定			
	23	木	OFF			
	24	金	中央地区の結果で決定			
	25	土	13:00～15:00	明光中		石井・鶴町
	26	日	OFF			
	27	月	OFF			
	28	火	中央地区の結果で決定			
	29	水	中央地区の結果で決定			
	30	木	OFF			
	31	金	中央地区の結果で決定			

2025 年

10月の活動予定

柔道部

目 標	○ 目標をもって練習に取り組もう。
	○ 声をかけあいチームの団結力を高めよう。

日	曜	行 事 予 定	部活	
1	水		○	17:00 完全下校
2	木		○	17:00 完全下校
3	金		○	17:00 完全下校
4	土	合同練習会（美野里中） 場所：明光中	○	8:30～11:30
5	日			
6	月		○	17:00 完全下校
7	火	中央地区新人大会（個人戦）		（後日連絡）
8	水	中央地区新人大会（団体戦）		（後日連絡）
9	木			
10	金	第1学期終業式		
11	土			
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	第2学期始業式	○	16:45 完全下校
15	水		○	16:45 完全下校
16	木			
17	金		○	16:45 完全下校
18	土		○	8:30～11:30
19	日			
20	月			
21	火		○	16:45 完全下校
22	水		○	16:45 完全下校
23	木			
24	金		○	16:45 完全下校
25	土		○	8:30～11:30
26	日			
27	月			
28	火		○	16:45 完全下校
29	水		○	16:45 完全下校
30	木	茨城県新人大会		（後日連絡）
31	金	茨城県新人大会		（後日連絡）

- ・ 新人戦があるので、体調管理（特に階級）に気をつけて生活をしましょう。
- ・ 予定が変更になった時には部活時に部員へ伝え、オクレンジャーでもお知らせします。
- ・ 欠席の時は、オクレンジャーにてお知らせください。