

男子ソフトテニス部 予定表

6 月 完全下校 17:30

日	曜日	活動内容・連絡事項	行事等	実施時間	担当
1	日	なし			
2	月	なし	委員会		
3	火	○(1・2年生のみ)			新井
4	水	○	3年生修学旅行		関谷
5	木	なし	3年生修学旅行、1年生遠足		
6	金	○	3年生修学旅行		新井
7	土	午前練習(8:00~11:00) ※学校			関谷
8	日	休み			
9	月	○	部活動強化週間		新井
10	火	○	⑥総体壮行会		関谷
11	水	○	1年さつまいも苗植え		関谷
12	木	○			関谷
13	金	○			新井
14	土	午前練習or練習試合(8:30集合、12:00解散)※町コート			新井
15	日	休み			
16	月	○	部活動強化週間		関谷
17	火	○			新井
18	水	○			関谷
19	木	東茨城地区総体 8:30集合 ※町コート			
20	金	東茨城地区総体 8:30集合 ※町コート			
21	土	大会予備日			
22	日	休み			
23	月	休み			
24	火	休み	定期テスト前		
25	水	休み	定期テスト前		
26	木	休み	夏期テスト		
27	金	○			新井
28	土	休み ※トヨタモビリティ教室(町コート)			
29	日	休み			
30	月	中央地区進出の場合→○			

7 月 予定

1・2日～ 中央地区総体(水戸市総合運動公園)
 18日 夏季休業前授業終了
 22・23日～ 県総体(神栖海浜)

※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。

サッカー部 6月の予定					
日	曜	行事予定	担当	部活	備考
1	日				
2	月	委員会		OFF	
3	火	3年生部活動停止	大内	15:30~17:30	明光中学校会場
4	水	修学旅行(3年)	大内	15:30~17:30	明光中学校会場
5	木	修学旅行(3年) 校外学習(1年)		OFF	
6	金	修学旅行(3年)	大内	15:30~17:30	明光中学校会場
7	土				
8	日				
9	月	部活動強化週間		OFF	
10	火	部活動強化週間 総体壮行会	小林	15:00~17:30	明光中学校会場
11	水	部活動強化週間 さつまいも苗植え(1年)	大内	15:00~17:30	明光中学校会場
12	木	部活動強化週間 中央地区陸上	小林	14:30~17:30	明光中学校会場
13	金	部活動強化週間 中央地区陸上	大内	15:00~17:30	明光中学校会場
14	土				
15	日				
16	月			OFF	
17	火	さつまいも苗植え予備日(1年)	小林	15:00~17:30	明光中学校会場
18	水		大内	15:00~17:30	明光中学校会場
19	木	東茨城地区総体(1日目)			タスバジャパンミートパーク
20	金	東茨城地区総体(2日目)			タスバジャパンミートパーク
21	土	東茨城地区総体(予備日)			タスバジャパンミートパーク
22	日				
23	月			OFF	
24	火	定期テスト前部活動停止		OFF	
25	水	定期テスト前部活動停止		OFF	
26	木	夏季テスト		OFF	
27	金		小林	15:30~17:30	明光中学校会場
28	土				
29	日				
30	月	中央地区出場部のみ活動あり		未定	
7月の予定(決まっているもの) 【会場】					
1日~3日 4日予備日	中央地区総合体育大会【IFAフット ボールセンターorひたちなか多目的 広場】		20日~23日 24日予備日	県総合体育大会【IFAフットボール センターorひたちなか多目的広場】	

MEIKO BASKETBALL

6月

日付・曜日		練習内容	時間	担当	その他
1	日	off			
2	月	off			
3	火	通常練習（外）		森・稲葉	3年生部活なし
4	水	通常練習（2分の1）		森・稲葉	3年生修学旅行
5	木	off			3年生修学旅行、1年生校外学習
6	金	通常練習（4分の1）		森・稲葉	3年生修学旅行
7	土	IBAリーグ戦	決まり次第ご連絡します	森・稲葉	
8	日	off			
9	月	通常練習（2分の1）		森・稲葉	
10	火	通常練習（外）		森・稲葉	
11	水	通常練習（2分の1）		森・稲葉	
12	木	通常練習（外）		森・稲葉	
13	金	通常練習（2分の1）		森・稲葉	
14	土	午後練習	13:00~16:00	森・稲葉	
15	日	off			
16	月	通常練習（外）		森・稲葉	
17	火	通常練習（前半：中、後半：外）		森・稲葉	
18	水	通常練習（前半：外、後半：中）		森・稲葉	
19	木	東茨城地区総合体育大会		森・稲葉	会場：城里町立桂中学校
20	金	東茨城地区総合体育大会		森・稲葉	会場：城里町立桂中学校
21	土	午前練習		森・稲葉	
22	日	off			
23	月	off			
24	火	off			テスト前部活動停止期間
25	水	off			テスト前部活動停止期間
26	木	通常練習（未定）		森・稲葉	中央地区進出の場合部活あり
27	金	通常練習（2分の1）		森・稲葉	
28	土	午後練習		森・稲葉	
29	日	off			
30	月	通常練習（未定）		森・稲葉	中央地区進出の場合部活あり

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。
6月は完全下校時刻が17:30になります。

2025 年

6 月の活動予定

柔道部

目 標	○ 大会に向けてしっかり取り組もう。 ○ 積極的に部活動に取り組もう。
-----	--

日	曜	行 事 予 定	部活	17:30 完全下校
1	日			
2	月			
3	火		○	17:30 完全下校 (1・2年)
4	水	修学旅行 (3年)	○	17:30 完全下校 (2年)
5	木	修学旅行 (3年) 校外学習 (1年)		
6	金	修学旅行 (3年)	○	17:30 完全下校 (1・2年)
7	土			
8	日			
9	月		○	17:30 完全下校
10	火	総体壮行会	○	17:30 完全下校
11	水		○	17:30 完全下校
12	木		○	17:30 完全下校
13	金		○	17:30 完全下校
14	土		○	8:30~11:30
15	日			
16	月		○	17:30 完全下校
17	火		○	17:30 完全下校
18	水		○	17:30 完全下校
19	木	東茨城地区総合体育大会 (明光中)		
20	金		○	15:30 完全下校
21	土		○	8:30~11:30
22	日			
23	月			
24	火			
25	水			
26	木	夏季テスト	○	16:30 完全下校
27	金		○	17:30 完全下校
28	土			
29	日			
30	月		○	16:30 完全下校

- ・ 総体があるため、月・木曜日も練習のある日があります。
- ・ 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。

美術部



6月

日付・曜日		練習内容	時間	担当	その他
1	日				
2	月				
3	火	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	1, 2年のみ
4	水	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	3年修学旅行、1, 2年のみ
5	木				3年修学旅行・1年校外学習
6	金	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	3年修学旅行、1, 2年のみ
7	土				
8	日				
9	月				
10	火	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	部活動壮行会
11	水	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
12	木				
13	金	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	日本子供絵画コンクール締め切
14	土				
15	日				
16	月				
17	火	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
18	水				
19	木	制作	13:00~15:00	角谷・鶴田	地区総体(午前中授業)
20	金	制作	13:00~15:00	角谷・鶴田	地区総体(午前中授業)
21	土				地区総体
22	日				
23	月				
24	火				テスト前部活停止期間
25	水				テスト前部活停止期間
26	木				夏季テスト
27	金	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
28	土				
29	日				
30	月				

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。
6月は完全下校時刻が17:30になります。

明光中 バレーボール部 練習計画

最新版(5月23日)

6月の予定

完全下校時刻 17:30

日	曜日	内 容	時 間	場 所	担当	備 考
1	日	自 宅 練 習 日				
2	月	自 宅 練 習 日				
3	火	練 習	15:30~17:30	2分の1	石間	
4	水	練 習	15:30~17:30	2の3前	濱口	3年生修学旅行
5	木	自 宅 練 習 日				3年生修学旅行
6	金	練 習	15:30~17:30	4分の1	石間	3年生修学旅行
7	土	練 習	9:00~12:00	明 光 中	石間・濱口	
8	日	自 宅 練 習 日				
9	月	練 習	15:30~17:30	2の3前	濱口	部活強化週間で、全部活毎日練習があります。
10	火	練 習	15:30~17:30	2分の1	石間	
11	水	練 習	15:30~17:30	2の3前	石間	
12	木	練 習	15:30~17:30	2分の1	濱口	
13	金	練 習	15:30~17:30	1の3前	石間	
14	土	練習試合	8:00~12:00	明 光 中	石間・濱口	VS常澄中、田彦中
15	日	自 宅 練 習 日				
16	月	練 習	15:30~17:30	2分の1	濱口	
17	火	練 習	15:25~16:15 バスケ 16:25~17:15 バレー・卓球	明 光 中	石間・濱口	
18	水	練 習	15:25~16:15 バレー・卓球 16:25~17:15 バスケ	明 光 中	石間・濱口	
19	木	東茨城町総体1日目			石間・濱口	1日開催となります。
20	金	東茨城町総体2日目			石間・濱口	1日開催となります。
21	土	練 習	13:00~16:00	明 光 中	石間・濱口	
22	日	自 宅 練 習 日				
23	月	自 宅 練 習 日				テスト期間のため部活無し
24	火	自 宅 練 習 日				テスト期間のため部活無し
25	水	自 宅 練 習 日				
26	木	練 習	15:30~17:30	未定	濱口	総体の結果によって場所は決定します。
27	金	練 習	15:30~17:30	未定	石間	総体の結果によって場所は決定します。
28	土	練習試合	8:00~12:00	未定	石間・濱口	VS内原中(大島中?)
29	日	自 宅 練 習 日				
30	月	自 宅 練 習 日				

- ※ 大変だと思いますが、練習試合や地方大会は、現地集合・現地解散が原則となります。
- ※ 先輩の姿を忘れずに、目標を高くもってがんばっていきましょう。
- ※ 「心を一つに」 次の人のために 繋いでくれた人のために みんなのために

明光中女子バスケットボール部 6月の練習予定

6月の平日部活動の完全下校時刻は、17:30です。

月	日	曜日	練習時間	場所	備考	担当
6	1	日	OFF			
	2	月	OFF			
	3	火	OFF			
	4	水	通常練習	2分の1	3年生修学旅行	森・稲葉
	5	木	OFF			
	6	金	通常練習	4分の1		森・稲葉
	7	土	IBAリーグ	明光中	詳細は掲示板をご確認ください。	石井・鶴町
	8	日	OFF			
	9	月	通常練習	2分の1		石井・鶴町
	10	火	通常練習	外		石井・鶴町
	11	水	通常練習	2分の1		石井・鶴町
	12	木	通常練習	外		石井・鶴町
	13	金	通常練習	2分の1		石井・鶴町
	14	土	13:00～16:00	明光中		石井・鶴町
	15	日	OFF			
	16	月	通常練習	外		石井・鶴町
	17	火	15:25～16:15 16:25～17:15	2分の1 ミーティング		石井・鶴町
	18	水	15:25～16:15 16:25～17:15	ミーティング 2分の1		石井・鶴町
	19	木	東茨城地区総体①	桂中	詳細は掲示板をご確認ください。	
	20	金	東茨城地区総体②	桂中	詳細は掲示板をご確認ください。	
	21	土	8:30～11:30	明光中		石井・鶴町
	22	日	OFF			
	23	月	OFF			
	24	火	OFF		テスト前のため	
	25	水	OFF		テスト前のため	
	26	木	総体の結果により決定		夏季テスト	
	27	金	総体の結果により決定			
	28	土	13:00～16:00	明光中		石井・鶴町
	29	日	OFF			
	30	月	総体の結果により決定			

MEIKO JUNIOR HIGH SCHOOL BOYS & GIRLS SWIMMING TEAM MONTHLY TRAINING SCHEDULE

JUNE

月	日	曜	練習場所	練習時間	備 考	担当予定
6	1	日	笠松運動公園	10:00~12:00		河
	2	月	休み		委員会(6時間目)	
	3	火	休み		修学旅行前 部活動休み	
	4	水	休み		修学旅行(3年生)	
	5	木	休み			
	6	金	休み			
	7	土	休み			
	8	日	明光中学校	13:00~15:00		河
	9	月	明光中学校	14:40~17:30		河・大
	10	火	明光中学校	15:40~17:30	総体壮行会	河・大
	11	水	明光中学校	15:40~17:30	河原井不在	大
	12	木	明光中学校	13:00~15:00	中央地区陸上	河・大
	13	金	明光中学校	15:40~17:30	中央地区陸上	河・大
	14	土	明光中学校	13:00~15:00		河
	15	日	休み			
	16	月	休み		河原井・大和田不在	
	17	火	明光中学校	15:40~17:30	中央地区陸上	河・大
	18	水	明光中学校	15:40~17:30	中央地区陸上	河・大
	19	木	笠松運動公園		三地区中学校総合体育大会(笠松運動公園、メインプール) 6:15 明光中集合 6:30 出発 (変更可能性あり)	河・大
	20	金				
	21	土	休み			
	22	日	休み		テスト前のため休み	
	23	月	休み			
	24	火	休み		テスト前のため休み	
	25	水	休み		テスト前のため休み	
	26	木	明光中学校	14:40~16:30	夏季テスト	河・大
	27	金	明光中学校	15:40~17:30		河・大
	28	土	休み			
	29	日	明光中学校	9:00~11:00		河
	30	月	明光中学校	14:40~16:30		河・大

ソフトテニス部 6月 練習予定表

		活動予定	行事等	担当			活動予定	行事等	担当
1	日	×			16	月	○		福
2	月	×			17	火	○		橋
3	火	○		福	18	水	○		福
4	水	○	3年	橋	19	木	東茨城総体@常北		橋福
5	木	×	修学		20	金	東茨城総体@常北		橋福
6	金	○	旅行	橋	21	土	東茨城総体予備日		橋福
7	土	AM		福	22	日	×		
8	日	×			23	月	×		
9	月	○		橋	24	火	×	テスト期間	
10	火	○		福	25	水	×	テスト期間	
11	水	○		橋	26	木	×	夏季テスト	
12	木	○		福	27	金	○		橋
13	金	○		橋	28	土	トヨタモビリティ テニス教室		橋
14	土	PM	@町コート	橋	29	日	×		
15	日	×			30	月	○	※中央出場 のみ	

<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 ベスト 4 ～中央地区出場～

<重点項目> 再度見直しを!!

- ・走力(スプリットステップできてますか)
- ・ストローク力(正しいBH、ストレート展開)
- ・サーブ力(1st 確率UP, 上から2nd)

新人戦の結果の悔しさを次の成長へ!

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