

明光中 卓球部 練習予定表(9月)

日	曜日	内 容	時 間	場 所	備 考	担当顧問
1	月	×			授業開始、避難訓練	
2	火	○	15:40～17:30	フロア	実力テスト	久保田
3	水	○	15:40～17:30	2分の1		大久保
4	木	×				
5	金	×				
6	土	×				
7	日	○	9:00～12:00	2分の1		久保田
8	月	×			委員会	
9	火	○	15:40～17:30	2分の1		久保田
10	水	○	15:40～17:30	フロア		大久保
11	木	×				
12	金	○	15:40～17:30	4分の1	壮行会	久保田
13	土	○	9:00～12:00	2分の1		大久保
14	日	×				
15	月	×			敬老の日	
16	火	○	15:25～16:15	2分の1		大久保
17	水	○	16:25～17:15	2分の1		久保田
18	木	新人戦				
19	金					
20	土	×				
21	日	○	9:00～12:00	2分の1		久保田
22	月	×				
23	火	×			秋分の日	
24	水	○	15:40～17:30	未定		大久保
25	木	×				
26	金	○	15:40～17:30	未定	生徒会選挙	久保田
27	土	○	9:00～12:00	2分の1		大久保
28	日	×				
29	月	×			委員会	
30	火	○	15:40～17:30	未定		大久保

※ 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。

※ 9月の完全下校は17時30分です。下校時刻を必ず守ること。

明光中 バレーボール部 練習計画

最新版(8月27日)

9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	月	自 宅 練 習 日				月曜日のため部活動無し
2	火	練 習	15:30~17:30	外練習	石間	
3	水	練 習	15:30~17:30	2分の1	濱口	
4	木	自 宅 練 習 日				木曜日のため部活動無し
5	金	自 宅 練 習 日				計画訪問のため部活動無し
6	土	練 習	8:00~11:00	明 光 中	濱口・石間	
7	日	自 宅 練 習 日				
8	月	自 宅 練 習 日				月曜日のため部活動無し
9	火	練 習	15:30~17:30	2分の1	濱口	
10	水	練 習	15:30~17:30	外練習	石間	
11	木	自 宅 練 習 日				木曜日のため部活動無し
12	金	練 習	15:30~17:30	4分の1	濱口	
13	土	練習試合	8:00~12:00	明 光 中	濱口・石間	vs勝田一
14	日	自 宅 練 習 日				
15	月	自 宅 練 習 日				
16	火	練 習	15:25~16:15 16:25~17:15	外練習 2分の1	濱口・石間	
17	水	練 習	15:25~16:15 16:25~17:15	2分の1 外練習	濱口・石間	
18	木	東茨城郡新人大会				
19	金	東茨城郡新人大会				
20	土	練習試合	8:00~12:00	常 澄 中	石間	練習試合に変更となりました。
21	日	自 宅 練 習 日				
22	月	自 宅 練 習 日				月曜日のため部活動無し
23	火	自 宅 練 習 日				
24	水	練 習	15:30~17:30	未定	石間	ここからの練習場所は、新人戦の結果により決定します。
25	木	自 宅 練 習 日				
26	金	練 習	15:30~17:30	未定	濱口	
27	土	練 習	9:00~12:00	明 光 中	濱口	
28	日	自 宅 練 習 日				
29	月	自 宅 練 習 日				
30	火	練 習	15:30~17:30	未定	石間	

練習試合の日程を調整しております。練習予定だったところに練習試合が入る可能性があります。分
かり次第すぐに連絡いたします。

※ 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。

※ 「心をついに」 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

明光中剣道部予定表9月

日	曜	練習予定	学校行事等	実施時間
1	月	×		
2	火	○	実力テスト	
3	水	○		
4	木	×		
5	金	×	計画訪問のため	
6	土	○学校練習 7:30~10:00		
7	日	×		
8	月	×		
9	火	○		
10	水	○		
11	木	×		
12	金	○		
13	土	○学校練習 7:30~10:00	※練習試合が入る可能性あり	
14	日	○学校練習 7:30~10:00		
15	月	×	敬老の日	
16	火	○		
17	水	○		
18	木	東茨城地区新人(美野里中) 女子個人・男子団体	学校集合・解散予定詳細は後日	
19	金	東茨城地区新人(美野里中) 男子個人・女子団体	学校集合・解散予定詳細は後日	
20	土	×		
21	日	×		
22	月	×		
23	火	○学校練習 7:30~10:00	秋分の日	
24	水	○		
25	木	×		
26	金	○		
27	土	○学校練習 7:30~10:00		
28	日	×		
29	月	×		
30	火	○	完全下校17:00予定	

9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
9	1	月	休			⑤⑥避難訓練
	2	火	～17:30		小河・齋藤	実力テスト
	3	水	～17:30		小河・齋藤	
	4	木	休			
	5	金	休			
	6	土	8:30～10:30	明光中学校	小河	
	7	日	休			
	8	月	休			
	9	火	～17:30		小河・齋藤	
	10	水	～17:30		小河・齋藤	
	11	木	休			
	12	金	～17:30		小河・齋藤	新人戦壮行会
	13	土	別紙連絡		小河・齋藤	県記録会 明光集合→バス移動
	14	日	休			
	15	月	休			敬老の日
	16	火	～17:30		小河・齋藤	
	17	水	～17:30		小河・齋藤	
	18	木	～15:00		小河・齋藤	他部活東茨城地区新人
	19	金	～15:00		小河・齋藤	他部活東茨城地区新人
	20	土	休			他部活東茨城地区新人
	21	日	8:20～11:00	ケーズデンキスタジアム	小河・齋藤	
	22	月	休			
	23	火	休			秋分の日
	24	水	～17:30		小河・齋藤	
	25	木				
	26	金	～17:30		小河・齋藤	生徒会選挙
	27	土	8:20～11:00	ケーズデンキスタジアム	小河・齋藤	
	28	日	休			
	29	月	休			委員会
	30	火	～17:30			

※9月上旬は熱中症対策のため時間を早めて実施します。

しっかり睡眠と朝食をとって参加して下さい。水分補給もしっかり行うようにしましょう。

ケーズ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。)

【今後の参加予定大会】

10/2,3(木、金) 県新人(標準記録突破者のみ出場) ※バスで全員参加

サッカー部 9月の予定					
日	曜	行事予定	担当	部活	備考
1	月	避難訓練		OFF	
2	火	実力テスト(1, 2年)	大内	15:30~17:30	明光中学校会場
3	水		小林	15:30~17:30	明光中学校会場
4	木			OFF	
5	金			OFF	
6	土	PTA愛校作業(3年)			
7	日	PTA愛校作業予備日(3年)			
8	月	委員会活動		OFF	
9	火		小林	15:30~17:30	明光中学校会場
10	水	いじめ防止教室(1年)	大内	15:30~17:30	明光中学校会場
11	木			OFF	
12	金	新人戦壮行会	大内	15:30~17:30	明光中学校会場
13	土				
14	日				
15	月	敬老の日			
16	火		小林	15:30~17:30	明光中学校会場
17	水		大内	15:30~17:30	明光中学校会場
18	木	東茨城地区新人戦(1日目)			タスバジャパンミートパーク
19	金	東茨城地区新人戦(2日目)			タスバジャパンミートパーク
20	土	東茨城地区新人戦(予備日)			タスバジャパンミートパーク
21	日				
22	月	異学年交流		OFF	
23	火	秋分の日			
24	水		小林	15:30~17:30	明光中学校会場
25	木			OFF	
26	金	生徒会選挙	大内	15:30~17:30	明光中学校会場
27	土				
28	日				
29	月	委員会活動		OFF	
30	火		小林	15:30~17:30	明光中学校会場
10月の予定(決まっているもの) 【会場】					
6日~8日	中央地区新人戦 【ひたちなか総合運動公園】		9日	中央地区新人戦予備日 【ひたちなか総合運動公園】	28日~30日 県新人 【IFAフットボールセンター、 ト伝の郷運動公園】

9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	月	OFF		夏季休業後授業開始日	
2	火	練習	～17:30	①②実力テスト	皆川
3	水	練習	～17:30		樋口
4	木	OFF			
5	金	OFF			
6	土	OFF		③愛校作業	
7	日	練習試合vs鉾田連合(明光中)	7:15～13:00	7:15集合・準備	皆川
8	月	OFF			
9	火	練習	～17:30		樋口
10	水	練習	～17:30		皆川
11	木	OFF			
12	金	練習	～17:30	新人戦壮行会	樋口
13	土	練習試合vs赤塚中(明光中)	7:15～13:00	7:15集合・準備	皆川
14	日	練習試合vs那珂三・四中(那珂三中)	7:30～13:00	7:30集合	樋口
15	月	OFF		敬老の日	
16	火	練習	～17:30		皆川
17	水	練習	～17:30		樋口
18	木	東茨城地区新人戦(トヨペットエンジョイパーク大洗野球場)	7:15～16:30	学校発・着 ※時間は現段階での予定です。	
19	金	東茨城地区新人戦(予備日)			
20	土	練習	8:30～12:00	8:30集合・準備	皆川
21	日	OFF			
22	月	OFF			
23	火	練習	8:30～12:00	秋分の日 8:30集合・準備	樋口
24	水	練習	～17:30		皆川
25	木	OFF			
26	金	練習	～17:30		樋口
27	土	練習	8:30～12:00	8:30集合・準備	皆川
28	日	OFF			
29	月	OFF			
30	火	練習	～17:30		樋口
※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。					

明光中女子バスケットボール部 9月の練習予定

月	日	曜日	練習時間	場所	備考	担当
9	1	月	OFF			
	2	火	通常練習	2分の1		石井・鶴町
	3	水	通常練習	外		石井・鶴町
	4	木	OFF			
	5	金	OFF			
	6	土	8:30~10:30	明光中		石井・鶴町
	7	日	OFF			
	8	月	OFF			
	9	火	通常練習	外		石井・鶴町
	10	水	通常練習	2分の1		石井・鶴町
	11	木	OFF			
	12	金	通常練習	4分の1		石井・鶴町
	13	土	8:00~10:00	青葉中		石井・鶴町
	14	日	練習試合	明光中		石井・鶴町
	15	月	OFF			
	16	火	15:25~16:15 16:25~17:15	MTG 2分の1		石井・鶴町
	17	水	15:25~16:15 16:25~17:15	2分の1 MTG		石井・鶴町
	18	木	東茨城地区新人戦	桂中	詳細は掲示板をご確認ください。	石井・鶴町
	19	金	東茨城地区新人戦	桂中	詳細は掲示板をご確認ください。	石井・鶴町
	20	土	9:30~11:30	明光中		石井・鶴町
	21	日	OFF			
	22	月	OFF			
	23	火	8:00~10:00	明光中		石井・鶴町
	24	水	新人戦の結果により確定			
	25	木	OFF			
	26	金	新人戦の結果により確定			
	27	土	13:00~15:00	明光中		石井・鶴町
	28	日	OFF			
	29	月	OFF			
	30	火	新人戦の結果により確定			

男子ソフトテニス部 予定表

9 月 完全下校 17:30

日	曜日	活動内容・連絡事項	行事等	担当
1	月	休み	授業開始日	
2	火	○	実力テスト	
3	水	○		
4	木	休み		
5	金	休み	町計画訪問	
6	土	午後練習試合(町コート)12:30集合・16:30解散	PTA愛校作業(3年)	関谷
7	日	休み		
8	月	休み	委員会	
9	火	○	所課長訪問	
10	水	○		
11	木	休み		
12	金	○	新人戦壮行会	
13	土	午前練習(学校)8:00~11:00		新井
14	日	休み		
15	月	休み	敬老の日	
16	火	○		
17	水	○		
18	木	東茨城地区新人戦(団体戦) ※町コート		
19	金	東茨城地区新人戦(個人戦) ※町コート		
20	土	予備日		
21	日	休み		
22	月	休み		
23	火	午後練習(町コート)12:30集合・16:30解散	秋分の日	新井
24	水	○	管理訪問	
25	木	休み		
26	金	○	生徒会選挙	
27	土	午前練習(学校)8:00~11:00		関谷
28	日	休み		
29	月	休み	委員会	
30	火	○		

※新人戦の組み合わせ、日程等については9月の顧問会議後にお知らせします。

10 月 予定

10/ 7(火)、 8(水)中央地区新人大会
10/28(火)、29(水)県新人大会

※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。

R7ソフトテニス部 9月練習予定表

		活動予定	行事等	担			活動予定	行事等	担
1	月	×			16	火	○		橋
2	火	○		橋	17	水	○		福
3	水	○		福	18	木	東茨城郡新人戦@常北中		橋 福
4	木	×			19	金	東茨城郡新人戦@常北中		橋 福
5	金	×		橋	20	土	東茨城郡強化練習会 @常北中	新人戦予備 日	橋
6	土	AM 練習試合 @町コート 大洗一		福	21	日	×		
7	日	×			22	月	×		
8	月	×			23	火	AM 練習試合 @町コート 那珂四	秋分の日	橋
9	火	○		橋	24	水	○		福
10	水	○		福	25	木	×		
11	木	×			26	金	○		橋
12	金	○		橋	27	土	PM @町コート		福
13	土	AM 練習試合 @常北中 常北石川		福	28	日	×		
14	日	×			29	月	×		
15	月	AM		橋	30	火	○		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

中央地区新人戦 10/7(火)～8(水) @水戸市見川総合運動公園

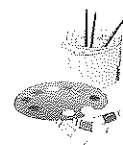
MEIKO BASKETBALL

9月

日付・曜日		練習内容	時間	担当	その他
1	月	off			
2	火	通常練習（2分の1）		森・稲葉	
3	水	通常練習（外）		森・稲葉	
4	木	off			
5	金	off			
6	土	IBAリーグ	決まり次第ご連絡いたします	森・稲葉	
7	日	off			
8	月	off			
9	火	通常練習（外）		森・稲葉	
10	水	通常練習（2分の1）		森・稲葉	
11	木	off			
12	金	通常練習（4分の1）		森・稲葉	
13	土	午後練習	13:00~16:00	森・稲葉	
14	日	練習試合（岩間）	決まり次第ご連絡いたします	森・稲葉	会場：明光中学校
15	月	off			
16	火	通常練習（前半：外、後半：中）		森・稲葉	
17	水	通常練習（前半：中、後半：外）		森・稲葉	
18	木	東茨城地区新人体育大会		森・稲葉	会場：城里町立桂中学校
19	金	東茨城地区新人体育大会		森・稲葉	会場：城里町立桂中学校
20	土	午前練習	9:00~12:00	森・稲葉	
21	日	off			
22	月	off			
23	火	午前練習	9:00~12:00	森・稲葉	
24	水	通常練習（未定）		森・稲葉	
25	木	off			
26	金	通常練習（未定）		森・稲葉	
27	土	午後練習	13:00~16:00	森・稲葉	
28	日	off			
29	月	off			
30	火	通常練習（未定）		森・稲葉	

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。
9月は完全下校時刻が17:30になります。

美術部



9月

日付・曜日		練習内容	時間	担当	その他
1	月				
2	火	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	実力テスト
3	水	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
4	木				
5	金	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
6	土				
7	日				
8	月				
9	火	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
10	水	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
11	木				
12	金	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	新人戦壮行会
13	土				
14	日				
15	月				敬老の日
16	火	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
17	水				
18	木	制作	13:00~15:00	角谷・鶴田	地区新人戦
19	金	制作	13:00~15:00	角谷・鶴田	地区新人戦
20	土				
21	日				
22	月				
23	火				秋分の日
24	水		15:30~17:00	角谷・鶴田	
25	木				
26	金	制作	15:30~17:00	角谷・鶴田	
27	土				
28	日				
29	月				
30	火		15:30~17:00	角谷・鶴田	

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。
9月は完全下校時刻が17:30になります。

2025 年

9 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 月	夏季休業後授業開始		
2 火	実力テスト	○	17:30 完全下校
3 水		○	17:30 完全下校
4 木			
5 金	茨城町計画訪問		
6 土			
7 日			
8 月			
9 火		○	17:30 完全下校
10 水		○	17:30 完全下校
11 木			
12 金	新人戦壮行会	○	17:30 完全下校
13 土		○	8:30~10:30
14 日			
15 月	敬老の日		
16 火		○	17:30 完全下校
17 水		○	17:30 完全下校
18 木	東茨城地区総合体育大会 (明光中)	○	(7:20 集合)
19 金		○	15:00 完全下校
20 土			
21 日			
22 月			
23 火	秋分の日		
24 水		○	17:30 完全下校
25 木			
26 金		○	17:30 完全下校
27 土		○	8:30~10:30
28 日			
29 月			
30 火		○	17:30 完全下校

- ・ 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。

♪9月 練習予定表♪(8.12時点)

※変更になることがあります。

目 標

♪9月12日(金)新人戦壮行会
 かいばらきまつり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	月	自宅練習日	夏季休業後授業開始	
2	火	～17:30	実力テスト(1,2年)	中澤 廣澤 大和田
3	水	～17:30		中澤 廣澤 大和田
4	木	自宅練習日		
5	金	自宅練習日		
6	土	9:00～12:00	愛校作業(3年生)	中澤
7	日	自宅練習日	愛校作業予備日(3年生)	
8	月	自宅練習日	委員会	
9	火	～17:30		中澤 廣澤 大和田
10	水	～17:30		中澤 廣澤 大和田
11	木	自宅練習日		
12	金	～17:30	☆⑥新人戦壮行会	中澤 廣澤 大和田
13	土	9:00～12:00		中澤
14	日	自宅練習日		
15	月	9:00～12:00		中澤
16	火	～17:30		中澤 廣澤 大和田
17	水	～17:30		中澤 廣澤 大和田
18	木	～15:00	東茨城地区新人①	廣澤 大和田
19	金	～15:00	東茨城地区新人②	廣澤 大和田
20	土	9:00～12:00	東茨城地区新人③	中澤
21	日	自宅練習日		
22	月	自宅練習日	⑤異学年交流会	
23	火	9:00～12:00		中澤
24	水	～17:30		中澤 廣澤 大和田
25	木	自宅練習日		
26	金	～17:30	⑥生徒会選挙	中澤 廣澤 大和田
27	土	9:00～12:00		中澤
28	日	自宅練習日		
29	月	自宅練習日	委員会	
30	火	～17:30		中澤 廣澤 大和田

○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。