

MEIKO BASKETBALL

5月

日付・曜日		練習内容	時間	活動時間	その他
1	木	off			
2	金	通常練習（4分の1）		1.5	
3	土	午後練習	13:00~16:00	3.0	憲法記念日
4	日	練習試合（大洗南中・小川南中・大宮中）	決まり次第ご連絡いたします	4.0	会場：大洗南中学校
5	月	off			こどもの日
6	火	off			振替休日
7	水	通常練習（外）		1.5	
8	木	off			
9	金	通常練習（2分の1）		1.5	1・3年生のみ
10	土	off			2年生船中泊・1年生奉仕作業
11	日	午後練習	13:00~15:00	2.0	2年生船中泊
12	月	off			2年生船中泊
13	火	通常練習（2分の1）		1.5	2年生船中泊
14	水	通常練習（外）		1.5	2年生船中泊
15	木	off			2年生船中泊振休
16	金	通常練習（4分の1）		1.5	2年生船中泊振休
17	土	午後練習	13:00~16:00	3.0	
18	日	off			
19	月	off			
20	火	通常練習（外）		1.0	
21	水	通常練習（2分の1）		1.5	
22	木	off			
23	金	off			体育祭準備
24	土	off			体育祭
25	日	off			
26	月	午前練習	9:00~11:30	2.5	
27	火	通常練習（2分の1）		1.5	
28	水	通常練習（外）		1.5	
29	木	off			
30	金	通常練習（4分の1）		1.5	
31	土	午後練習	13:00~16:00	3.0	

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。
5月は完全下校時刻が17:30になります。

♪5月 練習予定表♪

※変更になることがあります。

コンクールの目標

優秀賞

日	曜日	予定時刻	学校行事 / ☆本番 / ♪レッスン	担当	活動時間
1	木	自宅練習日			
2	金	～16:30	部活動保護者会	中澤 廣澤	0.5
3	土	9:00～12:00		中澤	3
4	日	自宅練習日			
5	月	9:00～12:00		中澤	3
6	火	自宅練習日			
7	水	～17:30		中澤 廣澤	1.5
8	木	自宅練習日			
9	金	～17:30	3年生実力テスト、2年生練習なし	中澤 廣澤	1.5
10	土	9:00～12:00	2年生自然体験学習①、1年生愛校作業	中澤	3
11	日	自宅練習日	2年生自然体験学習②		
12	月	自宅練習日	2年生自然体験学習③		
13	火	～17:30	2年生自然体験学習④	中澤 廣澤	1.5
14	水	～17:30	2年生自然体験学習⑤	中澤 廣澤	1.5
15	木	自宅練習日	2年生振替休業日		
16	金	～17:30	2年生振替休業日	中澤 廣澤	1.5
17	土	自宅練習日			
18	日	自宅練習日			
19	月	自宅練習日	体育祭特別日課		
20	火	～17:30	体育祭特別日課	中澤 廣澤	1.5
21	水	～17:30	③④体育祭予行	中澤 廣澤	1.5
22	木	自宅練習日	体育祭特別日課		
23	金	自宅練習日	⑤⑥体育祭準備		
24	土	自宅練習日	体育祭		
25	日	9:00～12:00		中澤	3
26	月	自宅練習日			
27	火	～17:30		中澤 廣澤	1.5
28	水	～17:30		中澤 廣澤	1.5
29	木	自宅練習日			
30	金	～17:30		中澤 廣澤	1.5
31	土	9:00～12:00		中澤	3

○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。

男子ソフトテニス部 予定表

5 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	木	なし			
2	金	○(15:50完全下校)	部活動保護者会・生徒総会	2	関谷
3	土	午後練習(12:30集合、16時解散)※町コート2・3年生のみ	憲法記念日	4	関谷
4	日	なし	みどりの日		
5	月	なし	こどもの日		
6	火	なし	振替休業日		
7	水	○		1.5	関谷
8	木	なし			
9	金	○(1・3年生) なし(2年生)		1.5	新井
10	土	なし	1年生奉仕作業 自然体験学習①		
11	日	なし	自然体験学習②		
12	月	なし	自然体験学習③		
13	火	○	自然体験学習④	1.5	新井
14	水	○	自然体験学習⑤	1.5	新井
15	木	なし	振替休業日(2年生)		
16	金	○	振替休業日(2年生)	1.5	新井
17	土	練習試合(午後、集合時刻12:30、解散16:30)※町コート		4	新井
18	日	なし			
19	月	なし			
20	火	○		1.5	関谷
21	水	○		1.5	新井
22	木	なし			
23	金	なし			
24	土	なし	体育祭		
25	日	なし			
26	月	なし	振替休業日		
27	火	○		1.5	新井
28	水	○		1.5	関谷
29	木	なし			
30	金	○		1.5	関谷
31	土	午後練習(12:30集合、16時解散)※町コート		3.5	新井

6 月 予定

4日(水)～ 3年修学旅行
5日(木) 1年生校外学習
19日(木)～ 東茨城地区総体
26日(木) 夏季テスト

※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。

5月 明光中学校陸上部練習計画							実績報告
月	日	曜	時間	場所	担当	備考	
5	1	木	休				
	2	金	～15:50		小河	部活動保護者会	2 h
	3	土	別紙連絡	笠松運動公園	小河	県記録会	9 h
	4	日	休				
	5	月	休				
	6	火	休				
	7	水	～17:30		齋藤		2 h
	8	木	休				
	9	金	～17:30		小河	実力テスト(3年)	2 h
	10	土	9:00～11:00(3年のみ)	K'sデンキスタジアム	齋藤・小河	自然体験学習(2年) PTA愛好作業(1年)	
	11	日	休			自然体験学習(2年) PTA愛好作業予備日(1年)	
	12	月	休			自然体験学習(2年)	
	13	火	～17:30		小河	自然体験学習(2年)	2 h
	14	水	～17:30		齋藤	自然体験学習(2年) 交通安全教室(1年)	2 h
	15	木	休			自然体験学習振り替え	
	16	金	～17:30		小河	自然体験学習振り替え	2 h
	17	土	9:00～11:00	明光中学校	小河		
	18	日	休				
	19	月	休				
	20	火	～17:30		齋藤		2 h
	21	水	～17:30		小河		2 h
	22	木	休				
	23	金	休				
	24	土	休			体育祭	
	25	日	9:00～11:00	明光中学校	齋藤		
	26	月	休			振替休業日	
	27	火	～17:30		齋藤		2 h
	28	水	～17:30		小河		2 h
	29	木	休				
	30	金	～17:30		齋藤		2 h
	31	土	9:00～11:00	明光中学校	小河		3 h

※ケースデンキスタジアムへ自転車に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(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。)

※6月12・13日→中央地区総合体育大会

※6月7日・6月14日→県記録会

※6月28・29日→通信陸上大会

2025 年

5月の活動予定

柔道部

目 標	○ 柔道の特性を生かし、社会性を培う。・・・礼儀・集中力・自他共栄など ○ 体力づくり、健康増進をはかる。 ○ 柔道の楽しさを味わい、スポーツに親しむ。
-----	--

日 曜	行 事 予 定	部活	17:30 完全下校	
1 木				
2 金	部活動保護者説明会 16:00～	○	15:50 完全下校	2h
3 土	憲法記念日			
4 日	みどりの日			
5 月	こどもの日			
6 火	振替休日	○	2・3年生 8:30～11:30	3h
7 水		○	17:30 完全下校	2h
8 木				
9 金	実力テスト（3年）	○	1・3年生 17:30 完全下校	2h
10 土	2年自然体験学習① PTA愛校作業（1年）			
11 日	2年自然体験学習②			
12 月	2年自然体験学習③			
13 火	2年自然体験学習④	○	1・3年生 17:30 完全下校	2h
14 水	2年自然体験学習⑤	○	1・3年生 17:30 完全下校	2h
15 木	振替休業日（2年）			
16 金	振替休業日（2年）	○	1・3年生 17:30 完全下校	2h
17 土		○	8:30～11:30	3h
18 日				
19 月				
20 火		○	17:30 完全下校	2h
21 水		○	17:30 完全下校	2h
22 木				
23 金	体育祭準備			
24 土	体育祭			
25 日				
26 月	振替休業日			
27 火		○	17:30 完全下校	2h
28 水		○	17:30 完全下校	2h
29 木				
30 金		○	17:30 完全下校	2h
31 土		○	8:30～11:30	3h

- ・ 1年生の休日練習は、ゴールデンウィーク明けから開始します。
- ・ 2年生の自然体験学習があるため、練習計画が変則的になっています。確認をお願いします。
- ・ 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。

サッカー部 5月の予定						
日	曜	行事予定	担当	部活	実施時間	場所
1	木			OFF		
2	金	部活動保護者会	小林	14:30~15:50	1.3	明光中学校会場
3	土	憲法記念日				
4	日	みどりの日				
5	月	こどもの日				
6	火	振替休日				
7	水	心臓病検診(1年)	大内	15:30~17:30	2	明光中学校会場
8	木	貧血検査(2年)		OFF		
9	金	実力テスト(3年)	小林	15:30~17:30	2	明光中学校会場
10	土	自然体験学習(2年) PTA愛校作業(1年)				
11	日	自然体験学習(2年) PTA愛校作業(1年) 予備日				
12	月	自然体験学習(2年)		OFF		
13	火	自然体験学習(2年)	小林	15:30~17:30	2	明光中学校会場
14	水	自然体験学習(2年)	小林	15:30~17:30	2	明光中学校会場
15	木	振替休日(2年)		OFF		
16	金	振替休日(2年)	小林	15:30~17:30	2	明光中学校会場
17	土					
18	日					
19	月	委員会		OFF		
20	火		大内	15:30~17:30	2	明光中学校会場
21	水	体育祭予行	小林	15:30~17:30	2	明光中学校会場
22	木			OFF		
23	金			OFF		
24	土	体育祭				
25	日			トレセンマッチデー		
26	月	振替休日				
27	火		大内	15:30~17:30	2	明光中学校会場
28	水		小林	15:30~17:30	2	明光中学校会場
29	木			OFF		
30	金			OFF		
31	土					
6月の予定(決まっているもの) 【会場】						
19日	東茨城地区総合体育大会【タスバ ジャパンミートパーク】		20日	東茨城地区総合体育大会【タスバ ジャパンミートパーク】		

明光中 バレーボール部 練習計画

最新版(4月28日)

5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	木	自 宅 練 習 日				
2	金	練 習	15:30~17:30	2分の1	2h	
3	土	練習試合	8:00~12:00	内 原 中	3h	VS内原中予定
4	日	自 宅 練 習 日				
5	月	自 宅 練 習 日				
6	火	自 宅 練 習 日				
7	水	練 習	15:30~17:30	2分の1	2h	
8	木	自 宅 練 習 日				
9	金	練 習	15:30~17:30	1の3前	2h	
10	土	練 習	12:30~15:30	明 光 中	実施無	2年生自然体験学習・1年生奉仕作業
11	日	自 宅 練 習 日				2年生自然体験学習
12	月	自 宅 練 習 日				2年生自然体験学習
13	火	練 習	15:30~17:30	1の3前	2h	2年生自然体験学習
14	水	練 習	15:30~17:30	2分の1	2h	2年生自然体験学習
15	木	自 宅 練 習 日				2年生振替休日
16	金	練 習	15:30~17:30	4分の1	2h	2年生振替休日
17	土	練 習	9:00~12:00	明 光 中	3h	
18	日	自 宅 練 習 日				
19	月	自 宅 練 習 日				
20	火	練 習	15:30~17:30	2分の1	2h	
21	水	練 習	15:30~17:30	1の3前	2h	
22	木	自 宅 練 習 日				
23	金	自 宅 練 習 日				体育祭前準備のため部活無し
24	土	体 育 祭				体育祭
25	日	自 宅 練 習 日				
26	月	練 習	9:00~12:00	明 光 中	3h	振替休日
27	火	練 習	15:30~17:30	1の3前	2h	
28	水	練 習	15:30~17:30	2分の1	2h	
29	木	自 宅 練 習 日				
30	金	練 習	15:30~17:30	4分の1	2h	
31	土	連絡試合	8:00~12:00	明 光 中	3h	VS勝田一中・赤塚中

※ 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

5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	実施時間
1	木	OFF				
2	金	練習	～15:50	部活動保護者会	樋口	1
3	土	笠間市長杯	7:00～11:00	憲法記念日	皆川	3
4	日	笠間市長杯	7:00～11:00	みどりの日	樋口	3
5	月	OFF		こどもの日		
6	火	OFF		振替休日		
7	水	練習	～17:30		皆川	2
8	木	OFF				
9	金	練習(2年生はOFF)	～17:30	③実力テスト	樋口	2
10	土	練習	中止	②自然体験学習①奉仕作業	皆川	
11	日	OFF		②自然体験学習		
12	月	OFF		②自然体験学習		
13	火	練習	～17:30	②自然体験学習	樋口	2
14	水	練習	～17:30	②自然体験学習	皆川	2
15	木	OFF		②振替休日		
16	金	練習	～17:30	②振替休日	樋口	2
17	土	OFF				
18	日	練習試合vs美乃浜学園(明光中)	中止	7:15集合・準備	皆川	
19	月	OFF				
20	火	練習	～17:30		樋口	2
21	水	練習	～17:30	体育祭予行	皆川	2
22	木	OFF				
23	金	OFF				
24	土	OFF		体育祭		
25	日	練習	中止	8:30集合・準備	樋口	
26	月	OFF		振替休業日		
27	火	練習	～17:30		皆川	2
28	水	練習	～17:30		樋口	2
29	木	OFF				
30	金	練習	～17:30		皆川	2
31	土	練習試合vs田彦、見川中(ノーブルホームスタジアム水戸)	7:30～13:00	7:30集合・準備	樋口	3

※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。

明光中剣道部予定表5月

日	曜	練習予定	学校行事等	実施時間
1	木	×		
2	金	○	部活動保護者会	0:50
3	土	こどもの日剣道大会 1日(下館総合体育館)		4:00
4	日	×		
5	月	御城館大会 午前(山方中体育館)		4:00
6	火	×		
7	水	○		1:30
8	木	×		
9	金	○	1, 3年生のみ	1:30
10	土	AAA錬成会 1日(協和の社体育館)	1, 3年生の経験者のみ	4:30
11	日	×		
12	月	×		
13	火	○	1, 3年生のみ	1:30
14	水	○	1, 3年生のみ	1:30
15	木	×		
16	金	×		
17	土	学校練習		3:00
18	日	×		
19	月	×		
20	火	○		1:30
21	水	○		1:30
22	木	×		
23	金	×	体育祭前日準備	
24	土	×	体育祭	
25	日	学校練習		2:00
26	月	×	振替休業日	
27	火	○		1:30
28	水	○		1:30
29	木	×		
30	金	○		1:30
31	土	学校練習		3:00

明光中女子バスケットボール部 5月の練習予定

5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
5	1	木	OFF			
	2	金	通常練習	4分の1	部活動保護者会(16:00~)	1
	3	土	8:00~10:00	明光中	青葉中と合同練習	2
	4	日	OFF			
	5	月	OFF			
	6	火	OFF			
	7	水	通常練習	外		1
	8	木	OFF			
	9	金	通常練習	2分の1	2年生 OFF	1
	10	土	練習試合	勝田三	2年生 北海道自然体験学習	4
	11	日	OFF			
	12	月	OFF			
	13	火	通常練習	2分の1		1
	14	水	通常練習	外		1
	15	木	OFF		2年生 振替休業日	
	16	金	通常練習	4分の1		1
	17	土	13:00~15:30	明光中		2.5
	18	日	OFF			
	19	月	OFF			
	20	火	通常練習	外		1
	21	水	通常練習	2分の1		1
	22	木	OFF			
	23	金	OFF		体育祭準備	
	24	土	OFF		体育祭	
	25	日	8:30~10:30	明光中		2
	26	月	OFF		振替休業日	
	27	火	通常練習	2分の1		1
	28	水	通常練習	外		1
	29	木	OFF			
	30	金	通常練習	4分の1		1
	31	土	練習試合	笠原中	詳細は掲示板をご確認ください。	4

美術部

5月

日付・曜日	練習内容	時間	活動時間	その他
1 木				
2 金	制作	15:30~17:00	1.5	
3 土				憲法記念日
4 日				
5 月				こどもの日
6 火				振替休日
7 水	制作	15:30~17:00	1.5	
8 木				
9 金	制作	15:30~17:00	1.5	1・3年生のみ
10 土				2年生船中泊・1年生奉仕作業
11 日				2年生船中泊
12 月				2年生船中泊
13 火	制作	15:30~17:00	1.5	2年生船中泊
14 水	制作	15:30~17:00	1.5	2年生船中泊
15 木				2年生船中泊振休
16 金	制作	15:30~17:00	1.5	2年生船中泊振休
17 土				
18 日				
19 月				
20 火	制作	15:30~17:00	1.5	
21 水	制作	15:30~17:00	1.5	
22 木				
23 金				体育祭準備
24 土				体育祭
25 日				
26 月				
27 火	制作	15:30~17:00	1.5	
28 水	制作	15:30~17:00	1.5	
29 木				
30 金	制作	15:30~17:00	1.5	
31 土				

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。
5月は完全下校時刻が17:30になります。

2025 年

5 月の活動予定

柔道部

目 標	○ 柔道の特性を生かし，社会性を培う。・・・礼儀・集中力・自他共栄など ○ 体力づくり，健康増進をはかる。 ○ 柔道の楽しさを味わい，スポーツに親しむ。
-----	--

日	曜	行 事 予 定	部活	17:30 完全下校	
1	木				
2	金	部活動保護者説明会 16:00～	○	15:50 完全下校	2h
3	土	憲法記念日			
4	日	みどりの日			
5	月	こどもの日			
6	火	振替休日	○	2・3年生 8:30～11:30	3h
7	水		○	17:30 完全下校	2h
8	木				
9	金	実力テスト（3年）	○	1・3年生 17:30 完全下校	2h
10	土	2年自然体験学習① PTA愛校作業（1年）			
11	日	2年自然体験学習②			
12	月	2年自然体験学習③			
13	火	2年自然体験学習④	○	1・3年生 17:30 完全下校	2h
14	水	2年自然体験学習⑤	○	1・3年生 17:30 完全下校	2h
15	木	振替休業日（2年）			
16	金	振替休業日（2年）	○	1・3年生 17:30 完全下校	2h
17	土		○	8:30～11:30	3h
18	日				
19	月				
20	火		○	17:30 完全下校	2h
21	水		○	17:30 完全下校	2h
22	木				
23	金	体育祭準備			
24	土	体育祭			
25	日				
26	月	振替休業日			
27	火		○	17:30 完全下校	2h
28	水		○	17:30 完全下校	2h
29	木				
30	金		○	17:30 完全下校	2h
31	土		○	8:30～11:30	3h

- ・ 1年生の休日練習は、ゴールデンウィーク明けから開始します。
- ・ 2年生の自然体験学習があるため、練習計画が変則的になっています。確認をお願いします。
- ・ 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。

ソフトテニス部 5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	木	×			17	土	練習試合(中止)	@緑岡中	橋
2	金	○(1.5h)	保護者会	橋	18	日	×		
3	土	AM(中止)	憲法記念日	福	19	月	×		
4	日	×	みどりの日		20	火	○(1.5h)		橋
5	月	AM@町コート (4h)	こどもの日	橋	21	水	○(1.5h)		福
6	火	×	振替休日		22	木	×		
7	水	○(1.5h)		福	23	金	×		
8	木	×			24	土	×	体育祭	
9	金	○(1.5h)	2年生部活×	橋	25	日	×		
10	土	×	2		26	月	×	振替休日	
11	日	×	年		27	火	○(1.5h)		橋
12	月	×	船		28	水	○(1.5h)		福
13	火	○(1.5h)	中		29	木	×		
14	水	○(1.5h)	泊		30	金	○(1.5h)		橋
15	木	×			31	土	AM(4h)	@町コート	福
16	金	○(1.5h)		橋			1.5h×11+8h	計 24.5H	

<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!!

- ・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!!