

明光中 卓球部 練習予定表(8月)

日	曜日	内 容	時 間	場 所	備 考	担当顧問
1	金	×				
2	土	×				
3	日	○	8:00~11:00	2分の1		大久保
4	月	○	8:00~10:00	2分の1		大久保
5	火	×				
6	水	○	8:00~10:00	2分の1		久保田
7	木	×				
8	金	○	8:00~10:00	2分の1		大久保
9	土	×				
10	日	×				
11	月	○	8:00~11:00	2分の1		久保田
12	火	○	8:00~10:00	2分の1		久保田
13	水	×				
14	木	×				
15	金	×				
16	土	×			カデット大会(大会参加者のみ)	久保田・大久保
17	日	×				
18	月	○	8:00~10:00	2分の1		大久保
19	火	×				
20	水	×				
21	木	×				
22	金	×				
23	土	×				
24	日	×				
25	月	×				
26	火	×				
27	水	×				
28	木	×				
29	金	×				
30	土	×				
31	日	×				
※ 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。						

実施時間

3:00

2:00

2:00

2:00

3:00

2:00

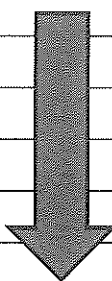
2:00

明光中 バレーボール部 練習計画

最新版(7月9日)

8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	金	練習	10:00~12:00	明 光 中	2h	
2	土	自 宅 練 習 日				
3	日	自 宅 練 習 日				
4	月	練習	8:00~10:00	明 光 中	2h	
5	火	練習	10:00~12:00	明 光 中	2h	
6	水	練習	10:00~12:00	明 光 中	2h	
7	木	練習	10:00~12:00	明 光 中	2h	
8	金	自 宅 練 習 日				研修のため部活無し
9	土	練習試合	8:00~12:00	明 光 中	2h	VS 大島中
10	日	自 宅 練 習 日				 お盆休み
11	月	自 宅 練 習 日				
12	火	自 宅 練 習 日				
13	水	学校閉庁日				
14	木	学校閉庁日				
15	金	学校閉庁日				
16	土	自 宅 練 習 日				
17	日	自 宅 練 習 日				
18	月	練習	10:00~12:00	明 光 中	2h	
19	火	部活動停止期間				
20	水					
21	木					
22	金					
23	土					
24	日					
25	月					
26	火					
27	水					
28	木					
29	金					
30	土					
31	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8月

日	曜	練習予定	学校行事等	実施時間
1	金	茨城県団体選手権大会 (池の川さくらアリーナ)	現地集合・解散予定 選手(男女3名)のみ参加予定	3:00
2	土	練習試合AM 美野里中学校	現地集合・解散予定 ※変更になる可能性あり	3:00
3	日	×		
4	月	夏休み練習 7:20集合 ○ 7:30開始 ~ 9:30終了		2:00
5	火	夏休み練習 7:20集合 ○ 7:30開始 ~ 9:30終了		2:00
6	水	夏休み練習 7:20集合 ○ 7:30開始 ~ 9:30終了		2:00
7	木	夏休み練習 7:20集合 ○ 7:30開始 ~ 9:30終了		2:00
8	金	夏休み練習 7:20集合 ○ 7:30開始 ~ 9:30終了	関東大会①	2:00
9	土	×	関東大会②	
10	日	×		
11	月	×	山の日	
12	火	夏休み練習 7:20集合 ○ 7:30開始 ~ 9:30終了		2:00
13	水	×	学校閉庁日	
14	木	×	学校閉庁日	
15	金	×	学校閉庁日	
16	土	×		
17	日	×		
18	月	×		
19	火	×		
20	水	×		
21	木	×		
22	金	×		
23	土	×		
24	日	×		
25	月	×		
26	火	×		
27	水	×		
28	木	×		
29	金	×		
30	土	×		
31	日	×		

夏休み 明光中学校陸上部練習計画 ※変更があるときはオクレンジャーの掲示板に送ります※7/28改訂

月	日	曜	時間	場所	リレー	担当	備考	実績報告
7	19	土	休					
	20	日	石岡記録会			小河・齋藤	別紙参照	
	21	月	休					
	22	火	7:30~9:30	学校		小河・齋藤	二者面談・三者面談	2 h
	23	水	休				二者面談・三者面談	
	24	木	7:30~9:30	学校		小河・齋藤	二者面談・三者面談	2 h
	25	金	7:30~9:30	学校		小河・齋藤	二者面談・三者面談	2 h
	26	土	水戸サタデー陸上			小河・齋藤	別紙参照	4 h
	27	日	休					
	28	月	休					
	29	火	7:30~9:30	学校	○	小河・齋藤		2 h
	30	水	休					
8	31	木	7:30~9:30	学校		小河・齋藤		2 h
	1	金	7:30~9:30	学校		小河・齋藤		2 h
	2	土	休					
	3	日	8:00~10:30	ケーズデンキスタジアム		小河・齋藤		2. 5 h
	4	月	7:30~9:30	学校		小河・齋藤		2 h
	5	火	休					
	6	水	7:30~9:30	学校	○	小河・齋藤		2 h
	7	木	休			小河・齋藤	関東大会(栃木)	
	8	金	休			小河・齋藤	関東大会(栃木)	
	9	土	休					
	10	日	8:00~10:30	ケーズデンキスタジアム		小河・齋藤		2 h
	11	月	休				海の日	
	12	火	7:30~9:30	学校		小河・齋藤		2 h
	13	水	休				学校閉庁日	
	14	木	休				学校閉庁日	
	15	金	休				学校閉庁日	
	16	土	休					
	17	日	休					
	18	月	休					
	19	火	休					
	20	水	休				部活なし	
	21	木	学校閉庁日					
	↓							
	30	土	休				学校閉庁日	
	31	日	休				部活なし U16予選会 (参加希望の生徒のみ)	

※夏休みの午前練習の開始時間ですが、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。
 ※平日や休日ケーズデンキスタジアム練習へ自転車で参加する場合は交通ルールや学校への登下校のルールも守って(命を守るためにヘルメット・タスキ・荷紐・服装など)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。
 【今後の参加予定大会】
 9/13(土)県記録会(陸上部にとっての新人戦)
 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

R7ソフトテニス部 夏休み練習予定表

		活動予定	行事等	担当			活動予定	行事等	担当
19	土	AM 3h		福	10	日	AM@町コート	中止	橋
20	日	休み			11	月	休み	お世話になっている 家族・親族に 感謝をして 過ごす	
21	月	AM 3h		橋	12	火	休み		
22	火	AM 2h		橋	13	水	休み		
23	水	AM 2h		橋	14	木	休み		
24	木	AM 2h		橋	15	金	休み		
25	金	AM 2h		福	16	土	AM@町コート	3h	橋
26	土	PM@町コート 3h	シングルス	橋	17	日	休み		
27	日	休み			18	月	AM	2h	橋
28	月	休み			19	火	休み	19日以降	
29	火	AM 2h		橋	20	水	休み	全部活動	
30	水	AM 2h		橋	21	木	休み	活動無し	
31	木	AM 2h		福	22	金	休み		
8/1	金	AM 2h		橋	23	土	休み		
2	土	AM 中止		橋	24	日	休み		
3	日	休み			25	月	休み		
4	月	休み			26	火	休み		
5	火	AM 2h		橋	27	水	休み		
6	水	AM 2h		福	28	木	休み		
7	木	AM 2h 中止		橋	29	金	休み	2h x 12 = 24h	
8	金	AM 2h		橋	30	土	休み	3h x 5 = 15h	
9	土	シード決め大会 3h	@町コート	福 橋	31	日	休み	8t 39h	

<練習時間> AM:午前練 8:00~11:00 PM:午後練 13:00~16:00 ※平日は2時間

<チーム目標>

新チームで立てる目標がここに入ります。

<重点項目>

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

“夏を制するものが新人戦を制す!!”

この夏の頑張りが新人戦の結果に繋がります。自分の課題や目標を見据え、充実した夏休みにしましょう！

※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

東茨城郡総体 9月18日(木) 19日(金)

♪夏休み 練習予定表(仮)♪

※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
19	土	9:00~12:00		中澤	3
20	日	自宅練習日			
21	月	9:00~12:00		中澤	3
22	火	10:30~12:30		中澤	2
23	水	8:30~10:30		中澤	2
24	木	8:30~10:30		中澤	2
25	金	14:00~16:00		中澤	2
26	土	7:00明光中集合	☆吹奏楽コンクール	中澤、教頭先生	2
27	日	自宅練習日			
28	月	自宅練習日			
29	火	8:30~10:30		中澤、廣澤	2
30	水	8:30~10:30		中澤、廣澤	2
31	木	8:30~10:30		中澤、廣澤	2
1	金	自宅練習日			
2	土	自宅練習日		中澤	
3	日	9:00~12:00			3
4	月	8:30~10:30		中澤、廣澤	2
5	火	自宅練習日			
6	水	8:30~10:30		中澤、廣澤	2
7	木	自宅練習日			
8	金	13:30~15:30			2
9	土	9:00~12:00		中澤	3
10	日	自宅練習日			
11	月	9:00~12:00		中澤	3
12	火	13:30~15:30		中澤、廣澤	2
13	水	学校閉庁日			
14	木				
15	金				
16	土		☆サマーコンサート		8
17	日	自宅練習日			
18	月	8:30~10:30		中澤、廣澤	2
19	火	自宅練習日			

男子ソフトテニス部 予定表【夏休み】



7・8月 完全下校

日	曜日	活動内容・連絡事項	行事等	実施時間	担当
7/19	土	東茨城地区強化練習会(町コート9:00-15:00) 1・2年生参加		6・0	関谷
20	日	休み			
21	月	休み			
22	火	休み 県大会(個人戦) ※神栖海浜公園テニスコ	面談期間		
23	水	○(7:30-09:30)	面談期間	2・0	関谷
24	木	○(7:30-09:30)	面談期間	2・0	関谷
25	金	○(8:00-10:00)	面談期間	2・0	橋本
26	土	休み			
27	日	休み			
28	月	休み			
29	火	○(8:00-10:00)		2・0	関谷
30	水	○(8:00-10:00)		2・0	関谷
31	木	○(8:00-10:00)		2・0	新井
8/1	金	休み			
2	土	シード決め大会(町コート8:30-12:30) 1・2年生参加		×	関谷
3	日	休み			
4	月	休み			
5	火	○(8:00-10:00)		2・0	新井
6	水	休み			
7	木	休み			
8	金	○(8:00-10:00)		2・0	関谷
9	土	○(8:00-11:00)		3・0	関谷
10	日	○(8:30-12:30) ※町コート		×	新井
11	月	休み	山の日		
12	火				
13	水		学校閉庁日		
14	木		学校閉庁日		
15	金		学校閉庁日		
16	土				
17	日				
18	月				
19	火				
20	水				
21	木				
22	金				
23	土				
24	日				
25	月				
26	火				
27	水				
28	木				
29	金				
30	土				
31	日				
9/1	月		授業開始日		

※夏休みの予定は変更になる可能性があります。

9月	予定
	18日(木)・19(金)～ 東茨城地区新人大会

※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。

8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	金	練習	8:30~11:00	8:30集合・準備	樋口	2
2	土	練習	8:30~12:00	8:30集合・準備	皆川	3
3	日	OFF				
4	月	OFF				
5	火	練習	8:30~11:00	8:30集合・準備	樋口	2
6	水	練習	8:30~11:00	8:30集合・準備	皆川	2
7	木	練習	8:30~11:00	8:30集合・準備	樋口	2
8	金	OFF				
9	土	Kカップ(茨城町運動公園)	7:00~14:00	7:00集合	皆川	3
10	日	OFF				
11	月	OFF		海の日		
12	火	練習	8:30~11:00	8:30集合・準備	皆川	2
13	水	OFF		学校閉庁日		
14	木	OFF		学校閉庁日		
15	金	OFF		学校閉庁日		
16	土	大洗町近郊大会(トヨペットエンジョイパーク大洗野球場)	8:00~13:00	8:00集合	樋口	3
17	日	大洗町近郊大会(トヨペットエンジョイパーク大洗野球場)	6:45~13:00	6:45集合	皆川	3
18	月	OFF				
19	火	OFF				
20	水	OFF				
21	木	OFF				
22	金	OFF				
23	土	OFF				
24	日	OFF				
25	月	OFF				
26	火	OFF				
27	水	OFF				
28	木	OFF				
29	金	OFF				
30	土	OFF				
31	日	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。

明光中女子バスケットボール部 8月の練習予定

月	日	曜日	練習時間	場所	備考	実績時間
8	1	金	OFF			
	2	土	IBAリーグ	未定		4.5
	3	日	OFF			
	4	月	OFF	明光中		
	5	火	7:30~9:30	明光中		2
	6	水	10:00~12:00	明光中		2
	7	木	7:30~9:30	明光中		2
	8	金	OFF			
	9	土	新人戦シード決め	常北中	詳細は掲示板をご確認ください。	4.5
	10	日	OFF			
	11	月	OFF		海の日	
	12	火	OFF			
	13	水	OFF		学校閉庁日	
	14	木	OFF		学校閉庁日	
	15	金	OFF		学校閉庁日	
	16	土	OFF			
	17	日	OFF			
	18	月	10:00~12:00	明光中		2
	19	火	OFF		部活動停止期間	
	20	水	OFF			
	21	木	OFF			
	22	金	OFF			
	23	土	OFF			
	24	日	OFF			
	25	月	OFF			
	26	火	OFF			
	27	水	OFF			
	28	木	OFF			
	29	金	OFF			
	30	土	OFF			
	31	日	OFF			

サッカー部 夏休みの予定						
日	曜	行事予定	担当	部活	実施時間	会場
19	土					
20	日					
21	月					
22	火	二者・三者面談	小林	8:00~10:30	2	明光中学校会場
23	水	二者・三者面談		OFF		
24	木	二者・三者面談		OFF		
25	金	二者・三者面談		OFF		
26	土					
27	日					
28	月		小林	14:00~16:30	2	明光中学校会場
29	火			OFF		
30	水		大内	8:00~10:30	2	明光中学校会場
31	木			OFF		
1	金		大内	8:00~10:30	2	明光中学校会場
2	土					
3	日					
4	月			OFF		
5	火		小林	8:00~10:30	2	明光中学校会場
6	水		小林	8:00~10:30	2	明光中学校会場
7	木			OFF		
8	金		大内	OFF		明光中学校会場
9	土					
10	日	山の日				
11	月	振替休日				
12	火			OFF		
13	水	学校閉庁日				
14	木					
15	金					
16	土					
17	日					
18	月		小林	8:00~10:30	2	明光中学校会場
19	火			OFF		
20	水			OFF		
21	木			OFF		
22	金			OFF		
23	土					
24	日					
25	月			OFF		
26	火			OFF		
27	水			OFF		
28	木			OFF		
29	金			OFF		
30	土			OFF		
31	日					
9月の予定（決まっているもの） 【会場】						
18日	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日	東茨城地区新人戦2日目 (予備日:20日) 【タスバジャパンミートパーク】		

MEIKO BASKETBALL

8月

日付・曜日		練習内容	時間	活動時間	その他
1	金	off			
2	土	午前練習	9:00~11:30	2.5	
3	日	off			
4	月	通常練習	10:00~12:00	2.0	
5	火	off			
6	水	off			
7	木	off			
8	金	通常練習	10:00~12:00	2.0	
9	土	シード決め大会 (美野里・常北・大洗一)	決まり次第ご連絡いたします	4.0	会場：大洗町立南中学校
10	日	off			
11	月	off			
12	火	通常練習	8:00~10:00	2.0	
13	水	off			学校閉庁日のためoff
14	木	off			
15	金	off			
16	土	off			
17	日	off			
18	月	通常練習	8:00~10:00	2.0	
19	火	部活動停止期間のためoff			
20	水				
21	木				
22	金				
23	土				
24	日				
25	月				
26	火				
27	水				
28	木				
29	金				
30	土				
31	日				

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。
7月は完全下校時刻が17:30になります。

2025 年

7・8月 夏休み活動予定

日	曜	行 事 予 定	部活		実績
19	土		○	8:30~12:00	
20	日				
21	月	海の日			
22	火	二者面談 県総合体育大会 県武道館			
23	水	職場体験(2年生)			
24	木		○	8:30~10:30	
25	金	↓	○	8:30~10:30	
26	土				
27	日				
28	月	(職員研修)			
29	火		○	8:30~10:30	
30	水				
31	木		○	8:30~10:30	
8月1日	金		○	8:30~10:30	2 h
2	土		○	13:30~16:30	3 h
3	日				
4	月	(明光中学区研修会)			
5	火	(顧問 出張)			
6	水	(顧問 出張)			
7	木	(顧問 出張)			
8	金		○	8:30~10:30	2 h
9	土		○	8:00~11:00	3 h
10	日				
11	月	山の日 ※昇段審査(2年生)			
12	火				
13	水	学校閉庁日			
14	木	学校閉庁日			
15	金	学校閉庁日			
16	土				
17	日				
18	月				
19	火	部活停止期間			
20	水				
21	木				
22	金				
23	土				
24	日				
25	月				
26	火				
27	水				
28	木				
29	金				
30	土				
31	日	↓			
9月1日	土	(部活なし)			

・東茨城地区新人戦 9月18日

美術部



夏季休業

日付・曜日		練習内容	時間	活動時間	その他
22	火	制作	9:00~11:00	2	
23	水	制作	9:00~11:00	2	
24	木	制作	9:00~11:00	2	
25	金	制作	9:00~11:00	2	
26	土				
27	日				
28	月	制作	13:00~15:00	2	
29	火	制作	13:00~15:00	2	
30	水	制作	9:00~11:00	2	
31	木	制作	9:00~11:00	2	
8月1日	金	制作	9:00~11:00	2	
2	土				
3	日				
4	月				
5	火	制作	13:00~15:00	2	
6	水	制作	9:00~11:00	2	3年生お別れ会
7	木				
8	金				
9	土				
10	日				
11	月				山の日
12	火				
13	水				
14	木				
15	金				
16	土				
17	日				
18	月				
19	火				
20	水				

※ 変更がある場合は早めに連絡をします。