七尾中学校　部活動の計画

※現段階の予定ですので，変更になることがあります。変更を含めた正式な活動計画は，各顧問から生徒に知らせています。
※個人競技のある部活動等は，大会等により個々で部活動の活動時間が違うため計画どおりの日程でない生徒もいます。
　各顧問から，生徒に知らせていますので個々でご確認ください。

9月		野球		柔道		剣道		男子バスケット		女子バスケット		陸上		サッカー		バレーボール		ソフトテニス		吹奏楽		家庭		美術		グローバル・文芸書道	
		休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間	休養日等	時間
1	日					休養日		休養日		休養日				休養日		休養日		休養日		休養日							
2	月						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h	休養日	
3	火						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h		1.5h
4	水					休養日		休養日		休養日				休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日	
5	木						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h		1.5h
6	金						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h	休養日	
7	土						AM4ｈ		AM4ｈ		AM4ｈ				AM3ｈ		AM4ｈ		AM3ｈ		AM3ｈ				AM3ｈ		
8	日					休養日		休養日		休養日				休養日		休養日		休養日		休養日							
9	月						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h	休養日	
10	火						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h		1.5h
11	水					休養日		休養日		休養日				休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日		休養日	
12	木						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h		1.5h
13	金						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h	休養日	
14	土						PM4ｈ		PM4ｈ		AM4ｈ				AM3ｈ		PM4h		AM3ｈ		AM3ｈ				AM3ｈ		
15	日					休養日		休養日		休養日				休養日		休養日		休養日		休養日							
16	月						PM4ｈ		PM4ｈ		AM4ｈ				AM3ｈ		AM4h		AM4h		AM3ｈ						
17	火						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		休養日		1.0h		1.5h
18	水																										
19	木																										
20	金																										
21	土																										
22	日																										
23	月																										
24	火																										
25	水																										
26	木						1,5h		1.5h		1.5h				1.5h		1,5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h		1.5h
27	金						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h	休養日	
28	土						AM4h		AM4ｈ		AM4ｈ				AM3ｈ		AM4h		AM3h		AM3h				AM3ｈ		
29	日					休養日										休養日		休養日		休養日							
30	月						1.5h		1.5h		1.5h				1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.5h		1.0h	休養日	
31																											