

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## アルペン部 6月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	ミーティング
10日	火	テント・シュラフ干し
11日	水	
12日	木	
13日	金	ミーティング
14日	土	1泊トレーニング山行（奥多摩鷹ノ巣山）
15日	日	1泊トレーニング山行（奥多摩鷹ノ巣山）
16日	月	
17日	火	
18日	水	
19日	木	テント・シュラフ干し
20日	金	ミーティング
21日	土	
22日	日	
23日	月	夏山合宿山行（北アルプス 燕岳～蝶ヶ岳 縦走）
24日	火	夏山合宿山行（北アルプス 燕岳～蝶ヶ岳 縦走）
25日	水	夏山合宿山行（北アルプス 燕岳～蝶ヶ岳 縦走）
26日	木	夏山合宿山行（北アルプス 燕岳～蝶ヶ岳 縦走）
27日	金	夏山合宿山行（北アルプス 燕岳～蝶ヶ岳 縦走）
28日	土	
29日	日	
30日	月	
31日	火	テント・シュラフ干し
<<前月の活動実績等>> 6月17日（日）丹沢三ノ塔での日帰りトレーニング山行（6月10日実施予定が雨天で延期） 6月24日（日）奥多摩三頭山での日帰りトレーニング山行		

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## 剣道部 6月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	(休養日)
2日	月	(休養日)
3日	火	(休養日)
4日	水	期末考査(休養日)
5日	木	期末考査(休養日)
6日	金	期末考査(休養日)
7日	土	(休養日)
8日	日	(休養日)
9日	月	期末考査 13:30~15:30 剣道場
10日	火	13:30~15:30 剣道場
11日	水	(休養日)
12日	木	13:30~15:30 剣道場
13日	金	13:30~15:30 剣道場
14日	土	9:00~11:00 剣道場
15日	日	都立高校錬成大会 男子 八王子拓真高校
16日	月	都立高校錬成大会 女子 八王子拓真高校
17日	火	(休養日)
18日	水	(休養日)
19日	木	13:30~15:30 剣道場
20日	金	13:30~15:30 剣道場
21日	土	9:00~11:00 剣道場
22日	日	9:00~11:00 剣道場
23日	月	:00~11:00 剣道場
24日	火	9:00~11:00 剣道場
25日	水	(休養日)
26日	木	9:00~11:00 剣道場
27日	金	9:00~11:00 剣道場
28日	土	9:00~11:00 剣道場
29日	日	(休養日)
30日	月	9:00~11:00 剣道場
31日	火	9:00~11:00 剣道場
<p>《前月の活動実績等》</p> <p>部長の号令のもと、真剣に稽古に臨んでいた。</p>		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

柔道部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	
10日	火	
11日	水	
12日	木	15:30~17:00
13日	金	15:30~17:00
14日	土	
15日	日	
16日	月	
17日	火	15:30~17:00
18日	水	15:30~17:00
19日	木	15:30~17:00
20日	金	15:30~17:00
21日	土	
22日	日	
23日	月	
24日	火	
25日	水	
26日	木	
27日	金	
28日	土	
29日	日	
30日	月	13:30~15:30
31日	火	13:30~15:30
<<前月の活動実績等>> 通常の練習を行った。		

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## 硬式テニス部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等	
1日	日	休み	
2日	月	休み	
3日	火	休み	
4日	水	休み(期末考査始)	
5日	木	休み	
6日	金	休み	
7日	土	休み	
8日	日	休み	
9日	月	男女 15:00-17:00	テニスコート
10日	火	休み	
11日	水	男女 15:00-17:00	テニスコート
12日	木	男女 15:00-17:00	テニスコート
13日	金	男女 15:00-17:00	テニスコート
14日	土	男子 8:30-12:30 女子 12:30-16:30	テニスコート
15日	日	都立対抗テニス大会	
16日	月	都立対抗テニス大会	
17日	火	休み	
18日	水	女子 13:00-15:00 男子 15:00-17:00	テニスコート
19日	木	男子 13:00-15:00 女子 15:00-17:00	テニスコート
20日	金	休み	
21日	土	都立対抗テニス大会	
22日	日	女子 8:30-12:30 男子 12:30-16:30	テニスコート
23日	月	女子 8:30-12:30 男子 12:30-16:30	テニスコート
24日	火	男子 8:30-12:30 女子 12:30-16:30	テニスコート
25日	水	休み	
26日	木	女子 8:30-12:30 男子 12:30-16:30	テニスコート
27日	金	夏合宿	長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬
28日	土	夏合宿	同上
29日	日	夏合宿	同上
30日	月	夏合宿	同上
31日	火	夏合宿	同上
<p>《前月の活動実績等》</p> <p>通常練習、練習試合とともに男女部長と練習計画を話し合い、過度な活動にならないよう適度な練習量を保ち、大会参加を目標にして活動を行った。</p> <p>また、期末試験前は学習に集中させるため活動を休止した。</p>			

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

ソフトテニス部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	通常練習 (15:00~17:00・本校テニスコート)
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	
10日	火	通常練習 (12:30~16:30)
11日	水	自主トレーニング
12日	木	
13日	金	通常練習 (12:30~16:30)
14日	土	
15日	日	
16日	月	
17日	火	通常練習 (12:30~16:30)
18日	水	自主トレーニング
19日	木	
20日	金	通常練習 (12:30~16:30)
21日	土	合宿
22日	日	合宿
23日	月	合宿
24日	火	合宿
25日	水	通常練習 (12:30~16:30)
26日	木	
27日	金	通常練習 ( 8:30~16:30)
28日	土	
29日	日	
30日	月	通常練習 ( 8:30~16:30)
31日	火	
<<前月の活動実績等>> 通常練習		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

サッカー部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	OFF
2日	月	OFF
3日	火	OFF
4日	水	OFF
5日	木	OFF
6日	金	OFF
7日	土	OFF
8日	日	OFF
9日	月	15:00-17:00 グランド
10日	火	13:00-15:00 グランド
11日	水	OFF
12日	木	13:00-15:00 グランド
13日	金	13:00-15:00 グランド
14日	土	OFF
15日	日	AM 練習 PM 練習試合×横浜国立大
16日	月	8:30-12:30 グランド
17日	火	13:00-15:00 グランド
18日	水	OFF
19日	木	13:00-15:00 グランド
20日	金	13:00-15:00 グランド
21日	土	合宿(菅平高原)①
22日	日	合宿(菅平高原)② 練習試合予定 神代高校
23日	月	合宿(菅平高原)③ 練習試合予定 高島高校
24日	火	合宿(菅平高原)④ 練習試合予定 ○○高校
25日	水	合宿(菅平高原)⑤
26日	木	OFF
27日	金	OFF
28日	土	OFF
29日	日	
30日	月	08:30-12:30 グランド
31日	火	OFF
<<前月の活動実績等>> 練習試合 井草高校		

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## 硬式野球部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	全国高校野球選手権記念大会開会式（神宮球場）10：00～12：00
2日	月	
3日	火	
4日	水	
5日	木	
6日	金	グラウンド練習 15：00 ～ 17：00
7日	土	グラウンド練習 8：30 ～ 12：30
8日	日	
9日	月	グラウンド練習 15：00 ～ 17：00
10日	火	
11日	水	全国高校野球選手権記念大会 東東京大会 出場（神宮第二球場） グラウンド練習 15：00 ～ 17：00
12日	木	グラウンド練習 15：00 ～ 17：00
13日	金	グラウンド練習 15：00 ～ 17：00
14日	土	グラウンド練習 12：30 ～ 16：30
15日	日	グラウンド練習 12：30 ～ 16：30
16日	月	
17日	火	グラウンド練習 15：00 ～ 17：00
18日	水	グラウンド練習 15：00 ～ 17：00
19日	木	グラウンド練習 15：00 ～ 17：00
20日	金	
21日	土	グラウンド練習 8：30 ～ 12：30
22日	日	グラウンド練習 8：30 ～ 12：30
23日	月	グラウンド練習 12：30 ～ 16：30
24日	火	グラウンド練習 8：30 ～ 12：30
25日	水	
26日	木	グラウンド練習 12：30 ～ 16：30
27日	金	グラウンド練習 12：30 ～ 16：30
28日	土	グラウンド練習 8：30 ～ 12：30
29日	日	
30日	月	合宿（静岡県）
31日	火	合宿（静岡県）
≪前月の活動実績等≫ 連携プレーの技術向上、打撃力向上を中心に練習し、練習試合で、実践した。 湿度も高く、暑くなる時期なので、水分補給を適宜行い、部員の体調を見ながら指導した。		

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## ラグビー部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	
10日	火	13:00-15:00 グランド
11日	水	
12日	木	13:00-15:00 グランド
13日	金	13:00-15:00 グランド
14日	土	08:30-11:00 グランド
15日	日	AM 交流戦×浦和高校
16日	月	
17日	火	13:00-15:00 グランド
18日	水	13:00-15:00 グランド
19日	木	
20日	金	15:00-17:00 グランド
21日	土	12:30-16:30 グランド
22日	日	AM 練習試合×明大中野高校
23日	月	08:30-12:30 グランド
24日	火	
25日	水	08:30-12:30 グランド
26日	木	08:30-12:30 グランド
27日	金	08:30-12:30 グランド
28日	土	PM 招待試合×本郷高校
29日	日	
30日	月	08:30-12:30 グランド
31日	火	08:30-12:30 グランド
<<前月の活動実績等>>		



## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績

## 陸上競技部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	考查一週間前 休養日
2日	月	考查一週間前 休養日
3日	火	考查一週間前 休養日
4日	水	期末考查 休養日
5日	木	期末考查 休養日
6日	金	期末考查 休養日
7日	土	期末考查期間 休養日
8日	日	期末考查期間 休養日
9日	月	期末考查 通常練習（13:00～17:00）外苑
10日	火	模擬試験 通常練習（13:00～17:00）外苑
11日	水	特別授業 通常練習（13:00～17:00）外苑
12日	木	休養日
13日	金	答案返却日 合宿読み合わせ 通常練習（13:00～17:00）外苑
14日	土	都大会 駒沢陸上競技場
15日	日	都大会 駒沢陸上競技場
16日	月	休養日
17日	火	特別授業 通常練習（13:00～17:00）外苑
18日	水	特別授業 通常練習（13:00～17:00）外苑
19日	木	休養日
20日	金	終業式 通常練習（13:00～17:00）外苑
21日	土	通常練習（8:30～12:30）外苑
22日	日	休養日
23日	月	通常練習（8:30～12:30）外苑
24日	火	通常練習（8:30～12:30）外苑
25日	水	通常練習（8:30～12:30）外苑
26日	木	休養日
27日	金	休養日
28日	土	合宿
29日	日	合宿
30日	月	合宿
31日	火	合宿

## 《前月の活動実績等》

部長を中心に短距離キャプテン、中・長距離キャプテンの計画の下、学年別大会に向けて練習計画通り、練習を行った。また、水分補給もこまめにし、熱中症対策にも留意した。

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## 男子バスケットボール部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	OFF
2日	月	OFF
3日	火	OFF
4日	水	OFF
5日	木	OFF
6日	金	OFF
7日	土	OFF
8日	日	OFF
9日	月	体育館練習
10日	火	体育館練習
11日	水	体育館練習
12日	木	体育館練習
13日	金	OFF
14日	土	体育館練習
15日	日	東京大学と交流戦
16日	月	OFF
17日	火	体育館練習
18日	水	体育館練習
19日	木	OFF
20日	金	体育館練習
21日	土	OFF
22日	日	体育館練習
23日	月	合宿
24日	火	合宿
25日	水	合宿
26日	木	合宿
27日	金	合宿
28日	土	OFF
29日	日	体育館練習
30日	月	体育館練習
31日	火	体育館練習
《前月の活動実績等》		

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## 女子バスケットボール部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	OFF
2日	月	OFF
3日	火	OFF
4日	水	OFF
5日	木	OFF
6日	金	OFF
7日	土	OFF
8日	日	OFF
9日	月	体育館練習
10日	火	体育館練習
11日	水	体育館練習
12日	木	OFF
13日	金	体育館練習
14日	土	体育館練習
15日	日	練習試合
16日	月	OFF
17日	火	OFF
18日	水	体育館練習
19日	木	OFF
20日	金	体育館練習
21日	土	体育館練習
22日	日	体育館練習
23日	月	OFF
24日	火	練習試合
25日	水	練習試合
26日	木	練習試合
27日	金	練習
28日	土	合宿
29日	日	合宿
30日	月	合宿
31日	火	合宿
<<前月の活動実績等>> 体育館練習及び練習試合（1日）		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

バドミントン部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	
4日	水	定期考査(始)
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	定期考査(終) 13:00~15:00 本校体育館
10日	火	休養日
11日	水	13:00~15:00 本校体育館
12日	木	15:00~17:00 本校体育館
13日	金	15:00~17:00 本校体育館
14日	土	13:50~16:30 本校体育館
15日	日	8:30~12:30 本校体育館
16日	月	休養日
17日	火	13:00~15:00 本校体育館
18日	水	15:00~17:00 本校体育館
19日	木	15:00~17:00 本校体育館
20日	金	休養日
21日	土	11:30~13:50 本校体育館
22日	日	休養日
23日	月	8:30~16:30 本校体育館
24日	火	8:30~12:30 本校体育館
25日	水	8:30~12:30 本校体育館
26日	木	休養日
27日	金	12:30~16:30 本校体育館
28日	土	12:30~16:30 本校体育館
29日	日	休養日
30日	月	休養日
31日	火	8:30~12:30 本校体育館
<p>《前月の活動実績等》</p> <p>男子・女子両キャプテンのもと適切に活動している。</p>		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

バドミントン部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	
4日	水	定期考査(始)
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	定期考査(終) 13:00~15:00 本校体育館
10日	火	休養日
11日	水	13:00~15:00 本校体育館
12日	木	15:00~17:00 本校体育館
13日	金	15:00~17:00 本校体育館
14日	土	13:50~16:30 本校体育館
15日	日	8:30~12:30 本校体育館
16日	月	休養日
17日	火	13:00~15:00 本校体育館
18日	水	15:00~17:00 本校体育館
19日	木	15:00~17:00 本校体育館
20日	金	休養日
21日	土	11:30~13:50 本校体育館
22日	日	休養日
23日	月	8:30~16:30 本校体育館
24日	火	8:30~12:30 本校体育館
25日	水	8:30~12:30 本校体育館
26日	木	休養日
27日	金	12:30~16:30 本校体育館
28日	土	12:30~16:30 本校体育館
29日	日	休養日
30日	月	休養日
31日	火	8:30~12:30 本校体育館
<p>《前月の活動実績等》            男子・女子両キャプテンのもと適切に活動している。</p>		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

男子バレーボール部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	15:00～17:00 体育館
10日	火	
11日	水	15:00～17:00 体育館
12日	木	13:00～15:00 体育館
13日	金	
14日	土	半日 体育館
15日	日	8:00～12:30 体育館
16日	月	8:00～12:30 外部練習試合
17日	火	
18日	水	13:00～15:00 体育館
19日	木	13:00～15:00 体育館
20日	金	13:00～15:00 体育館
21日	土	
22日	日	合宿
23日	月	合宿
24日	火	合宿
25日	水	合宿
26日	木	合宿
27日	金	
28日	土	半日 体育館
29日	日	半日 体育館
30日	月	8:00～12:30 体育館
31日	火	8:00～12:30 体育館
<<前月の活動実績等>>		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

女子バレーボール部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	13:00~15:00 体育館
10日	火	13:00~15:00 体育館
11日	水	13:00~15:00 体育館
12日	木	
13日	金	13:00~15:00 体育館
14日	土	11:10~13:50 体育館
15日	日	12:30~16:30 体育館
16日	月	8:30~12:30 体育館
17日	火	15:00~17:00 体育館
18日	水	
19日	木	13:00~15:00 体育館
20日	金	
21日	土	8:30~11:10 体育館
22日	日	合宿
23日	月	合宿
24日	火	合宿
25日	水	合宿
26日	木	合宿
27日	金	
28日	土	8:30~12:30 体育館
29日	日	12:30~16:30 体育館
30日	月	8:30~12:30 体育館
31日	火	12:30~16:30 体育館
<<前月の活動実績等>>		

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## 水泳部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	休養日（考査前）
2日	月	練習 15:15~17:00 [考査期間中の大会参加のため特別練習]（本校プール）
3日	火	休養日（考査前）
4日	水	休養日（考査中）
5日	木	休養日（考査中）
6日	金	練習 13:30~16:00 [考査期間中の大会参加のため特別練習]（本校プール）
7日	土	練習 8:45~12:30 [考査期間中の大会参加のため特別練習]（本校プール）
8日	日	大会参加 9:00~16:20（会場 小石川中等教育学校）
9日	月	休養日（考査中）
10日	火	練習 15:15~17:00（本校プール）
11日	水	練習 15:15~17:00（本校プール）
12日	木	練習 13:30~17:00（本校プール）
13日	金	休養日
14日	土	練習 8:45~11:45, 13:30~16:00（本校プール）
15日	日	大会参加 10:00~17:30（会場 都立千早高校）
16日	月	休養日
17日	火	練習 13:30~17:00（本校プール）
18日	水	練習 13:30~17:00（本校プール）
19日	木	練習 13:30~17:00（本校プール）
20日	金	休養日
21日	土	練習 8:45~11:45, 13:30~16:00 [合宿練習に対応するための強化練]（本校プール）
22日	日	練習 8:45~11:45, 13:30~16:00 [合宿練習に対応するための強化練]（本校プール）
23日	月	練習 8:45~11:45, 13:30~16:00 [合宿練習に対応するための強化練]（本校プール）
24日	火	練習 8:45~11:45, 13:30~16:00 [合宿練習に対応するための強化練]（本校プール）
25日	水	休養日
26日	木	練習 8:45~12:30（本校プール）
27日	金	合宿（練習 14:30~17:30）（長野県 北志賀高原竜王 ホテルタガワ）
28日	土	合宿（練習 6:15~7:30, 9:00~11:30, 14:00~17:30）
29日	日	合宿（練習 6:15~7:30, 9:00~11:30, 14:00~17:30）
30日	月	合宿（練習 8:00~11:30）
31日	火	休養日
<p>《前月の活動実績等》</p> <p>6月の活動日数は平日12日、休日9日（うち公式戦4日）であった。公式戦が連続し、休日の活動が過多であったが、平日の活動日数は適正であった。平日は1時間45分、週休日・休日は午前3時間、午後2時間30分の活動となった。気温、水温が低い日も多く、活動時間の中で30分以上はストレッチに費やした。</p>		



## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## ダンス部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	休養日
2日	月	休養日(考査一週間前)
3日	火	休養日(考査一週間前)
4日	水	休養日(考査中)
5日	木	休養日(考査中)
6日	金	休養日(考査中)
7日	土	休養日
8日	日	休養日
9日	月	練習 13:00～15:00      ギャラリー・トレーニングルーム
10日	火	練習 13:00～15:00      ギャラリー・トレーニングルーム
11日	水	練習 13:00～15:00      ギャラリー・トレーニングルーム
12日	木	休養日
13日	金	練習 13:00～15:00      ギャラリー・トレーニングルーム
14日	土	休養日
15日	日	休養日
16日	月	休養日
17日	火	練習 13:00～15:00      ギャラリー・トレーニングルーム
18日	水	練習 13:00～15:00      ギャラリー・トレーニングルーム
19日	木	休養日
20日	金	練習 13:00～15:00      ギャラリー・トレーニングルーム
21日	土	
22日	日	休養日
23日	月	練習 8:30～12:30      ギャラリー・トレーニングルーム
24日	火	練習 8:30～12:30      ギャラリー・トレーニングルーム
25日	水	練習 8:30～16:30      ギャラリー・トレーニングルーム
26日	木	練習 8:30～16:30      ギャラリー・トレーニングルーム
27日	金	練習 8:30～16:30      ギャラリー・トレーニングルーム
28日	土	休養日
29日	日	休養日
30日	月	外部練習 新宿ダンス村 9:00～12:00
31日	火	練習 8:30～12:30      ギャラリー・トレーニングルーム
<p>《前月の活動実績等》</p> <p>6月の活動日数は19日。休養日は適正に実施した。</p> <p>活動時間も平日2時間と適正であった。</p>		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

青山フィルハーモニー管弦楽団 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	定期考査前、定期考査期間のため活動なし
2日	月	
3日	火	
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	自主練習
10日	火	パート別練習
11日	水	パート別練習
12日	木	パート別練習
13日	金	自主練習
14日	土	パート別練習および合奏
15日	日	休み
16日	月	パート別練習および合奏
17日	火	パート別練習
18日	水	パート別練習
19日	木	パート別練習
20日	金	自主練習
21日	土	パート別練習および合奏
22日	日	休み
23日	月	パート別練習および合奏
24日	火	パート別練習および合奏
25日	水	パート別練習および合奏
26日	木	パート別練習および合奏
27日	金	パート別練習および合奏
28日	土	休み
29日	日	休み
30日	月	パート別練習および合奏
31日	火	パート別練習および合奏
<<前月の活動実績等>> パート別練習および合奏実施		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

軽音楽部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	試験期間のため活動なし
2日	月	試験期間のため活動なし
3日	火	試験期間のため活動なし
4日	水	試験期間のため活動なし
5日	木	試験期間のため活動なし
6日	金	試験期間のため活動なし
7日	土	試験期間のため活動なし
8日	日	試験期間のため活動なし
9日	月	13:00～16:50 軽音楽部部室
10日	火	15:30～16:50 軽音楽部部室
11日	水	15:30～16:50 軽音楽部部室
12日	木	13:00～16:50 軽音楽部部室
13日	金	13:00～16:50 軽音楽部部室
14日	土	活動なし
15日	日	活動なし
16日	月	活動なし
17日	火	13:00～16:50 軽音楽部部室
18日	水	13:00～16:50 軽音楽部部室
19日	木	13:00～16:50 軽音楽部部室
20日	金	13:00～16:50 軽音楽部部室
21日	土	活動なし
22日	日	活動なし
23日	月	9:00～16:30 軽音楽部部室
24日	火	9:00～16:30 軽音楽部部室
25日	水	9:00～16:30 軽音楽部部室
26日	木	9:00～16:30 軽音楽部部室
27日	金	9:00～16:30 軽音楽部部室
28日	土	活動なし
29日	日	活動なし
30日	月	9:00～16:30 軽音楽部部室
31日	火	9:00～16:30 軽音楽部部室

《前月の活動実績等》

2つの練習場所を使って、バンドごとに交代で練習。3年生引退後は1年生も活動開始した。

## 別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

## 演劇部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	学期末考査前につき活動停止
2日	月	学期末考査前につき活動停止
3日	火	学期末考査前につき活動停止
4日	水	学期末考査のため活動停止
5日	木	学期末考査のため活動停止
6日	金	学期末考査のため活動停止
7日	土	学期末考査のため活動停止
8日	日	学期末考査のため活動停止
9日	月	学期末考査のため活動停止
10日	火	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
11日	水	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
12日	木	休養日
13日	金	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
14日	土	休養日
15日	日	休養日
16日	月	休養日
17日	火	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
18日	水	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
19日	木	休養日
20日	金	休養日
21日	土	休養日
22日	日	休養日
23日	月	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
24日	火	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
25日	水	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
26日	木	休養日
27日	金	エチュード（役になりきって寸劇を行なう）
28日	土	休養日
29日	日	休養日
30日	月	基本練習：ストレッチ・筋肉トレーニング・発声
31日	火	エチュード（役になりきって寸劇を行なう）
<<前月の活動実績等>> ・東京都高等学校演劇連盟 山手城南地区大会 参加申し込み ・同 出演順等決定抽選会参加		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

漫画研究部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	試験1週間前のため活動停止期間
3日	火	試験1週間前のため活動停止期間
4日	水	期末考査
5日	木	期末考査
6日	金	期末考査
7日	土	
8日	日	
9日	月	期末考査
10日	火	
11日	水	
12日	木	
13日	金	外苑祭用冊子製作準備
14日	土	
15日	日	
16日	月	
17日	火	
18日	水	
19日	木	
20日	金	終業式 外苑祭用冊子製作準備
21日	土	夏季休業開始
22日	日	
23日	月	
24日	火	
25日	水	
26日	木	
27日	金	
28日	土	
29日	日	
30日	月	
31日	火	

《前月の活動実績等》

新入部員の入部が安定した状態になったので、顧問の紹介や年間の予定等について確認した。活動日には基本的な練習を行った。

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

生物部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	期末考査1週間前につき、活動禁止
2日	月	期末考査1週間前につき、活動禁止
3日	火	期末考査1週間前につき、活動禁止
4日	水	期末考査1日目
5日	木	期末考査2日目
6日	金	期末考査3日目
7日	土	期末考査中につき、活動禁止
8日	日	期末考査中につき、活動禁止
9日	月	期末考査4日目
10日	火	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
11日	水	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
12日	木	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
13日	金	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
14日	土	休養日
15日	日	休養日
16日	月	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
17日	火	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
18日	水	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
19日	木	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
20日	金	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
21日	土	休養日
22日	日	休養日
23日	月	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
24日	火	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
25日	水	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
26日	木	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
27日	金	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
28日	土	休養日
29日	日	休養日
30日	月	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
31日	火	飼育生物の管理、外苑祭研究発表に向けて実験、観察、データ処理
<<前月の活動実績等>> 日々の飼育生物の管理、真鶴尻掛海岸海浜生物観察会（6月17日）		



## 別紙3 毎月活動計画及び活動実績例

## 美術部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	休養日
2日	月	休養日（考査一週間前）
3日	火	休養日（考査一週間前）
4日	水	休養日（前期期末考査）
5日	木	休養日（前期期末考査）
6日	金	休養日（前期期末考査）
7日	土	休養日
8日	日	休養日
9日	月	休養日（前期期末考査）
10日	火	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
11日	水	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
12日	木	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
13日	金	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
14日	土	休養日
15日	日	休養日
16日	月	休養日
17日	火	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
18日	水	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
19日	木	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
20日	金	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
21日	土	休養日
22日	日	休養日
23日	月	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
24日	火	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
25日	水	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
26日	木	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
27日	金	休養日
28日	土	休養日
29日	日	休養日
30日	月	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
31日	火	外苑祭展示品作成 13:00～17:00
《前月の活動実績等》		



別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

百人一首部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	考査前 活動停止
3日	火	考査前 活動停止
4日	水	期末考査
5日	木	期末考査
6日	金	期末考査
7日	土	
8日	日	
9日	月	期末考査
10日	火	
11日	水	
12日	木	競技会へ向けての実践練習 13:30 ~ 16:30 (和室)
13日	金	競技会へ向けての実践練習 13:30 ~ 16:30 (和室)
14日	土	
15日	日	
16日	月	(海の日)
17日	火	
18日	水	
19日	木	競技会へ向けての実践練習 13:30 ~ 16:30 (和室)
20日	金	競技会へ向けての実践練習 13:30 ~ 16:30 (和室)
21日	土	
22日	日	
23日	月	競技会へ向けての実践練習 13:30 ~ 16:30 (和室)
24日	火	競技会へ向けての実践練習 13:30 ~ 16:30 (和室)
25日	水	
26日	木	競技会へ向けての実践練習 13:30 ~ 16:30 (和室)
27日	金	
28日	土	
29日	日	
30日	月	
31日	火	
<p>《前月の活動実績等》</p> <p>百人一首に親しみ、新入生に対して、競技会への参加の仕方等を指導した。</p>		

別紙3 毎月の活動計画及び活動実績例

ディベート部 7月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	日	
2日	月	
3日	火	
4日	水	期末考査開始
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	期末考査終了
10日	火	
11日	水	
12日	木	活動日 (13:00~16:30)
13日	金	活動日 (13:00~16:30)
14日	土	活動日 (13:00~16:30)
15日	日	全国ディベート甲子園 関東甲信越地区大会
16日	月	全国ディベート甲子園 関東甲信越地区大会
17日	火	
18日	水	活動日 (13:00~16:30)
19日	木	
20日	金	終業式
21日	土	夏季休業開始
22日	日	
23日	月	
24日	火	
25日	水	
26日	木	
27日	金	
28日	土	
29日	日	
30日	月	
31日	火	
<<前月の活動実績等>> 全国ディベート甲子園 関東甲信越地区大会 6月の部に出場 2試合出場 0勝2敗		