

令和元年度 福岡県立八幡南高等学校 水泳部 活動計画（3ヶ月計画）

試合	日	試合	日	試合	2	日
練習	日	練習	日	練習	13	日
休養日	日	休養日	日	休養日	16	日

3月				4月				5月			
日	曜	学校行事	活動計画 (活動時間、場所等)	曜	学校行事	活動計画 (活動時間、場所等)	曜	学校行事	活動計画 (活動時間、場所等)		
1	日	卒業式	休み	水		未 定	金		16:30-19:00		
2	月	新型コロナウイルス感染防止のため休校 (9日12時～12日は入試業務のため登校禁止)	新型コロナウイルス感染防止のため活動禁止 休部中部員心得 ○規則正しい生活を送り、免疫力を高める。 ・食事は栄養のバランスを考えたようにする。 ・睡眠時間は7～8時間確保する。 ○下記の注意事項を踏まえ、積極的に体力の保持増進に努める。 ・人が集まる場所や、集まる運動は禁止する。自宅や自宅周辺など、個人で運動できる場所で行うようにする。ただし、外が暗い時間など、安全性に欠ける条件下での運動は控えること。 ○感染症対策を十分に行う。 ・手洗い、換気、アルコール消毒等を積極的に実施する。 ・外出の必要がある場合は、マスクを活用し、人混みや公共交通機関等の混雑時間帯を避けるようにする。 ※3月20日以降については、今後の情勢を踏まえ連絡する。	木			土		OFF		
3	火			金			日	<憲法記念日>	OFF		
4	水			土			月	<みどりの日>	OFF		
5	木			日			火	<こどもの日>	OFF		
6	金			月	始業式 新転任式 大掃除 入学式準備		水	<振替休日>	OFF		
7	土			火	入学式		木		17:30-19:00		
8	日			水	離任式		金		16:30-19:00		
9	月			木			土		OFF		
10	火			金			日		OFF		
11	水			土			月		16:30-19:00		
12	木			日			火		17:30-19:00		
13	金			月			水		16:30-19:00		
14	土			火	自立と協働を学ぶ体験活動	木		17:30-18:30			
15	日	水	自立と協働を学ぶ体験活動	金		16:30-17:30					
16	月	木	自立と協働を学ぶ体験活動	土		春季選抜大会					
17	火	金		日		春季選抜大会					
18	水	土		月		OFF					
19	木	日		火		OFF					
20	金	<春分の日>	未 定	月		OFF	水		OFF		
21	土			火		OFF	木	中間考査①	OFF		
22	日			水		17:00-19:00(桃園プール)	金	中間考査②	OFF		
23	月	転入学等試験		木		OFF	土		OFF		
24	火			金	PTA総会	16:00-19:00(プール掃除)	日		OFF		
25	水			土		OFF	月	中間考査③	OFF		
26	木			日		OFF	火	中間考査④	13:00-16:00		
27	金			月		16:00-19:00	水		16:30-19:00		
28	土			火		17:00-19:00	木		OFF		
29	日			水	<昭和の日>	OFF	金		16:30-19:00		
30	月			木		17:00-19:00	土	進研模試(3年)	13:00-17:00		
31	火						日	進研模試(3年)	13:00-17:00		
備考											

※活動計画が変更になる場合は生徒を通じて保護者に連絡いたします。