

ボランティア部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	○	2時間程度	
2	金	×		
3	土	×		
4	日	×		
5	月	○	2時間程度	
6	火	○	2時間程度	
7	水	×		
8	木	○	2時間程度	
9	金	×		
10	土	×		
11	日	×		
12	月	○	2時間程度	
13	火	○	2時間程度	
14	水	×		
15	木	○	2時間程度	
16	金	×		
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	○	2時間程度	
20	火	○	2時間程度	
21	水	×		
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

演劇部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	○	16:00~18:00	基礎練習 脚本読み合わせ
2	金	○	16:00~18:00	基礎練習 脚本読み合わせ
3	土			
4	日			
5	月			
6	火	○	16:00~18:00	基礎練習 半立ち稽古
7	水			
8	木	○	16:00~18:00	基礎練習 半立ち稽古
9	金	○	16:00~18:00	基礎練習 半立ち稽古
10	土	○	13:30~17:00	選抜隊参加者 Zoomによる全体打ち合わせ会
11	日			
12	月			
13	火	○	16:00~18:00	基礎練習 立ち稽古
14	水			
15	木	○	16:00~18:00	基礎練習 立ち稽古
16	金	○	16:00~18:00	基礎練習 立ち稽古
17	土			ワクチン集団接種会場
18	日	○	午前 か 午後	ワークショップ ワクチン集団接種会場
19	月			
20	火	○	16:00~18:00	基礎練習 立ち稽古
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

吹奏楽部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
2	金	×		
3	土	×		
4	日	×		
5	月	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
6	火	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
7	水	×		
8	木	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
9	金	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
10	土	○	12:00~14:00	コンクール曲練習
11	日	×		
12	月	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
13	火	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
14	水	×		
15	木	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
16	金	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	○	16:00~18:00	コンクール曲練習
20	火	○	14:00~16:00	高輪ウインドフェスティバル準備
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

美術部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木			
2	金	○	2時間程度	個人作業（作品づくり）
3	土			
4	日			
5	月			
6	火	○	2時間程度	ポスター作成
7	水			
8	木			
9	金	○	2時間程度	ポスター作成
10	土			
11	日			
12	月			
13	火	○	2時間程度	階段絵作成
14	水			
15	木			
16	金	○	2時間程度	階段絵作成
17	土			ワクチン集団接種会場
18	日			ワクチン集団接種会場
19	月			
20	火	○	2時間程度	階段絵作成
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

I組チャレンジ部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
2	金	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
3	土	×		
4	日	×		
5	月	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
6	火	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
7	水	×		
8	木	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
9	金	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
10	土	×		
11	日	×		
12	月	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
13	火	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
14	水	×		
15	木	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
16	金	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
20	火	○	1時間程度	ランニング・トレーニング
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

サッカー部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	×		
2	金	×		
3	土	×		
4	日	×		
5	月	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
6	火	×		
7	水	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
8	木	○	2時間程度	基礎練習
9	金	○	2時間程度	基礎練習
10	土	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
11	日	×		
12	月	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
13	火	×		
14	水	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
15	木	○	2時間程度	基礎練習
16	金	○	2時間程度	基礎練習
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
20	火	×		
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

野球部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	○	2時間程度	基礎練習
2	金	○	2時間程度	基礎練習
3	土	○	4時間程度	合同練習
4	日	×		
5	月	○	2時間程度	基礎練習
6	火	○	2時間程度	基礎練習
7	水	×		
8	木	○	2時間程度	基礎練習
9	金	○	2時間程度	基礎練習
10	土	○	4時間程度	合同練習
11	日	×		
12	月	○	2時間程度	基礎練習
13	火	○	2時間程度	基礎練習
14	水	×		
15	木	○	2時間程度	基礎練習
16	金	○	2時間程度	基礎練習
17	土	○	4時間程度	合同練習 ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	○	2時間程度	基礎練習
20	火	○	2時間程度	基礎練習
21	水	×		
22	木	○	3時間程度	チーム練習
23	金	○	3時間程度	チーム練習
24	土	○	4時間程度	合同練習
25	日	×		
26	月	○	3時間程度	チーム練習
27	火	○	3時間程度	チーム練習
28	水	○	3時間程度	チーム練習
29	木	○	3時間程度	チーム練習
30	金	○	3時間程度	チーム練習
31	土	○	4時間程度	ABC杯

女子ソフトテニス部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
2	金	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
3	土	○	5時間程度	東京都選手権大会
4	日	×		
5	月	×		
6	火	○	2時間程度	基礎練習
7	水	○	2時間程度	基礎練習
8	木	○	2時間程度	基礎練習
9	金	○	2時間程度	基礎練習
10	土	○	2時間程度	基礎練習
11	日	×		
12	月	×		
13	火	○	2時間程度	基礎練習
14	水	○	2時間程度	基礎練習
15	木	○	2時間程度	基礎練習
16	金	○	2時間程度	基礎練習
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	×		
20	火	○	2時間程度	基礎練習
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

男子ソフトテニス部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	○	2時間程度	基礎練習
2	金	○	2時間程度	基礎練習
3	土	×		
4	日	×		
5	月	×		
6	火	○	2時間程度	基礎練習
7	水	○	2時間程度	基礎練習
8	木	○	2時間程度	基礎練習
9	金	○	2時間程度	基礎練習
10	土	×		
11	日	×		
12	月	×		
13	火	○	2時間程度	基礎練習
14	水	○	2時間程度	基礎練習
15	木	○	2時間程度	基礎練習
16	金	○	2時間程度	基礎練習
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	×		
20	火	○	2時間程度	基礎練習
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

女子バレー部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	×		
2	金	○	2時間程度	トレーニング
3	土	○	3時間程度	基礎練習・チーム練習
4	日	○	4時間程度	大会
5	月	×		
6	火	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
7	水	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
8	木	×		
9	金	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
10	土	○	3時間程度	基礎練習・チーム練習
11	日	○	4時間程度	大会
12	月	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
13	火	×		
14	水	×		
15	木	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
16	金	○	2時間程度	トレーニング
17	土			ワクチン集団接種会場
18	日			ワクチン集団接種会場
19	月	○	2時間程度	トレーニング
20	火	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

男子バレー部活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	×		
2	金	○	2時間程度	練習
3	土	○	3時間程度	練習
4	日	○	4時間程度	試合（サマーカップ）
5	月	×		
6	火	○	2時間程度	練習
7	水	○	2時間程度	練習
8	木	×		
9	金	○	2時間程度	練習
10	土	○	3時間程度	練習
11	日	○	4時間程度	試合（サマーカップ）
12	月	×		
13	火	○	2時間程度	練習
14	水	×		
15	木	○	2時間程度	練習
16	金	○	2時間程度	練習
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	○	2時間程度	練習
20	火	○	2時間程度	練習
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

バドミントン部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	○	2時間程度	基礎練習 チーム練習
2	金	○	2時間程度	基礎練習
3	土	×		
4	日	○	3時間程度	基礎練習 チーム練習
5	月	○	2時間程度	トレーニング
6	火	×		
7	水	○	2時間程度	トレーニング
8	木	○	2時間程度	基礎練習 チーム練習
9	金	○	2時間程度	基礎練習
10	土	○	2時間程度	基礎練習
11	日	○	4時間程度	校内リーグランキング戦
12	月	○	2時間程度	基礎練習
13	火	×		
14	水	○	2時間程度	基礎練習
15	木	○	2時間程度	基礎練習 チーム練習
16	金	○	2時間程度	基礎練習
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	○	2時間程度	トレーニング
20	火	○	2時間程度	基礎練習
21	水	○	3時間程度	基礎練習 チーム練習
22	木	○	5時間程度	3年生大会
23	金	○	5時間程度	3年生大会
24	土	○	3時間程度	基礎練習 チーム練習
25	日	×		
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

バスケットボール部 7月 活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1	木	×		
2	金	○	2時間程度	基礎練習
3	土	×		
4	日	○	4時間程度	基礎練習・チーム練習
5	月	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
6	火	○	2時間程度	トレーニング
7	水	○	2時間程度	基礎練習
8	木	×		
9	金	○	2時間程度	基礎練習
10	土	×		
11	日	○	4時間程度	基礎練習・チーム練習
12	月	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
13	火	○	2時間程度	トレーニング
14	水	○	2時間程度	基礎練習
15	木	×		
16	金	○	2時間程度	基礎練習
17	土	×		ワクチン集団接種会場
18	日	×		ワクチン集団接種会場
19	月	○	2時間程度	基礎練習・チーム練習
20	火	○	2時間程度	トレーニング
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			