

学期中は週1日以上を休養日を設けましょう。長期休業中はオフシーズンを設けましょう。

月 部名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	野球	県北地区予選(13・14) 県大会(26～29) 練習試合(6・7・20・28) 休養日(2・8・15・22・29)	県大会(3・5・6) 練習試合(3・5・11・12・18・19・26) 休養日(6・13・20・)	珂北大会(1～6) 練習試合(8・9・15・16・22・23・29) 休養日(3・10・17・24・30)	全国高校野球選手権大会(6～24) 練習試合(27・31) 休養日(15・22・28)	県北地区ジュニア大会(17・18) 練習試合(2・4・6・9・12・22・25) 休養日(5・13・14・19・26) 県北地区予選(31～)	県北地区予選(1～3) 県大会(14～23) 練習試合(7・8・21・22・28) 休養日(5・9・17・24・30)	練習試合(6・12・13・19・20・) 休養日(7・15・21・27・28)	ひたちなか東海大会(10・13) 練習試合(2・4・17・23) 休養日(5・14・18・25)	休養日(2・9・16・23・30・31)	休養日(1・2・3・14・20・27)	休養日(3・8・9・11・17・25)	練習試合(8・14・21・23・25・28・30)
2	陸上競技	活動無	活動無	活動無	活動無	活動無	活動無	活動無	活動無	活動無	活動無	活動無	活動無
3	体操競技	早稲田大学遠征(30) 休養日(1. 8. 15. 22)	関東県予選大会(5/16,17) 休養日(7、13、20、28)	関東大会(千葉県) (5/31～6./2) インターハイ県予選(6/13,14) 休養日(3,10,17,24)	国体県予選(7/6、7) インターハイ(鹿児島県県) 7/28～8/2 休養日(5,9,16,22,26)	全日本ジュニア(横浜文化体育館) (8/15.～16)	茨城国体(日立池の川アリーナ) 9/5～15	県新人戦大会11/1,2					
4	水泳	春季大会(27) 大会以外、学校活動無	県民総体(11～12) 大会以外、学校活動無	関東予選(22～23) 大会以外、学校活動無	学校活動無	学校活動無	新人大会(28) 大会以外、学校活動無	学校活動無	インターハイボランティア活動(12) 上記以外、学校活動無	5地区合同大会(14) 大会以外、学校活動無	学校活動無	学校活動無	学校活動無
5	バスケットボール	関東地区大会(19・20・21) 練習試合(30) 休養日(4・7・8・11・14・22・28)	関東県大会(10・11・12) 練習試合(3・4) 休養日(5・9・12・16・20・23)	総体地区予選(1・2) 総体県大会(15・16・22・23) 休養日(11・2・4・6・9・13・16・20・23・27・30)	練習試合(14・28) 休養日(1・3・6・7・11・15・18・21・25・29・30)	ジュニア大会(21・22) 練習試合(4・10) 休養日(1・5・8・11～15・19・23・26・29)		練習試合(1)	練習試合(2) 休養日(3・7・11・1214～16・21・24・28)	新人地区大会(6・7・8) 練習試合(2回程度) 休養日(2・9・15・19・23・29・30・31)	練習試合(2回程度) 休養日(1・2・3・4・5 他5回程度)	練習試合(2回程度) 休養日(10日程度)	練習試合(2回程度) 休養日(10回程度)
6	バレーボール	練習試合(13～14,20～21) 遠征(6～7,27～30) 休養日(1, 8, 15, 22)	遠征(1,3～5) 練習試合(27) 関東大会県予選(11～12) 休養日(6, 13, 20～23,31)	遠征(8～9) 総体県予選(20・21・22) 休養日(2・9・15・23)	天皇杯(14) 県jrビーチ(21) 遠征(31) 休養日(7, 8, 10, ., 16, 22, 25, 30)	遠征(1～2、13～15) サンガイアカップ(5, 6) 校内合宿(24～28) 休養日(7, 16, 21, 31)	水戸地区大会(21, 22) 休養日(2, 9, 17, 24, 30)	遠征(26～27) 校内合宿(19～22) 休養日(7, 12, 13, 15, 23, 28)	遠征(2～4) 練習試合(10) 選手権予選(12, 13) 休養日(5, 14, 25)	練習試合(16, 23) 遠征試合(26～30) 休養日(3, 10, 17, 31)	遠征(4～6、12～14、26～27) 休養日(1, 8, 15, 21, 28)	練習試合(17, 24) 休養日(4, 11, 12, 13, 14, 18, 25)	練習試合(3, 17, 21) 遠征(23～25) 休養日(4～7, 18, 25)
7	卓球	関東地区予選(19・20) 関東県予選(29・30) 休養日(7・14・21)	関東県予選(1) 総体地区予選(18・19) 休養日(2・3・12・20～23・25・27)	総体県予選(20・21・22) 休養日(2・9・15・23)	練習試合(27・28) 休養日(7・14・21・29)	ジュニア地区大会(9・22) 休養日(11～15・19・23・25・26・30・31)	ジュニア県予選(15) 休養日(1・8・16・23・29)	ジュニア県予選(26) 新人団体戦地区予選(29) 休養日(2～4・13・14・22・30・31)	新人団体戦県予選(12・13) 東京選手権ジュニア県予選(30) 休養日(1・3・9・14～17・24)	東京選手権ジュニア県予選(1) 休養日(9・15・23・29～31)	新人個人戦地区予選(11) 新人個人戦県予選(30・31) 休養日(1～3・5・12・20・26)	新人個人戦県予選(1) 休養日(2～13・16・23)	休養日(1～6・12・15・22・29)
8	ソフトテニス	関東地区予選(13,14) 関東県予選(27) 練習試合(20,30) 休養日(4,7,9,15,21,28)	総体地区予選(11,14) 練習試合(1,3) 休養日(2,4,5,15～23,26,27)	総体県予選(8) 休養日(2,4,9,16,23～30)	休養日(1～3,8,14,15,21,27,28)	水戸地区選手権(21) 練習試合(5,7,17,23) 休養日(6,8,11～15,18,22,24～26,30,31)	練習試合(28) 休養日(1,8,14,22,23,29,30)	新人大会地区予選(12,13) 練習試合(5,19)	新人大会県予選(7,8)	練習試合(1)	研修会(19)	シングルス大会(2)	休養日(1,3～5,8,15,21,22,29～31)
9	ハンドボール	関東地区予選(19,20) 関東県予選(10,11,12) 休養日(1,6,7,9,13,21,29)	ひたちなか市大会(3) 休養日(2,4～6,12,19～23,26)	総体地区予選(7,8) 総体県予選(14,15,16) 休養日(1,6,7,9,13,21,29)	ひたちなか市大会(30,31) 練習試合(13,14) 休養日(7,15,21,27,28)	ジュニア地区大会(23,24) 練習試合(5,8) 休養日(1,9,13～18,25,30,31)	ジュニア県大会(14,15) ひたちなか市大会(21) 練習試合(7,22) 休養日(1,8,16,29)	休養日(1～6,13,14,20～30)	新人大会地区予選(14,15) 休養日(4,10,17,24)	新人大会県予選(13～15) ひたちなか市大会(24,25) 休養日(1,8,15,22,27～31)	水戸市大会(11) 休養日(1～5,12,19,26)	インドア大会(22,23) 休養日(3～13,15,29)	ひたちなか市大会(26,27) 休養日(1～11,14,21,28)
10	ラグビー	関東予選(21,27) 練習試合(14) 休養日(1,5,9,15,22,28)	練習試合(5. 27) 休養日(2,6,27) OFF(13～23)	全国7人制予選(15,16) 水戸地区(9) 練習試合(2) 休養日(3,10,17. 23～30)	水戸地区大会(7) 練習試合(13,21) 校内合宿(26～29) 休養日(1,2,3,7,8,14,22,30,31)	菅平合宿(5～9) 練習試合(24,25) 休養日(3,10,13,14,15,16,20) OFF(28,29,30,31)	水戸地区(7,8) 練習試合(16,23) 休養日(1,9,14,25)	全国予選(15. 22) 休養日(4,7,16) OFF(23～31)	全国予選(3. 18) 水戸地区(2,3) 休養日(12. 19. 26) OFF(29～1/2)	新人戦(2,3) 水戸地区(8. 9. 15) 休養日(2,9,16. 25) OFF(29～1/2)	新人戦(6. 12,19,25) 休養日(7. 13. .20. 26)	関東新人(15,16,22,23) 休養日(17,24) テスト休養(3～14)	練習試合(8,15,22) 休養日(2,3,4,5,6,9,16,23.) OFF(29～31)
11	サッカー	関東予選(17) 関東県予選(25) 練習試合(13,21) 休養日(1,4,7,9,14,26,30)	総体地区予選(15) 総体県予選(24) リーグ(1,5)練習試合(4,26) 休養日(2,6,7,9,16,17,20,27)	リーグ(9,16,23) 練習試合(1,16) 休養日(2,4,10,17,24～30)	リーグ(14) 練習試合(14,31) 休養日(1～4,8,15,20,21,27,28)	遠征(1～4) 練習試合(12,20,21,25) 休養日(5,6,10,13～15,19,22,26,28,31)	選手権大会第1次予選(5) リーグ(8,15) 休養日(6,9,17～20,22,23,30)	選手権大会第2次予選(20,26) 合宿(2～5) 練習試合(12) 休養日(1,6,7,13,17,21,27,29～31)	リーグ(4,30) 練習試合(13) 休養日(5,7,10,14～17,21,24,25,28)	新人戦地区予選(未定) 練習試合(7,26～28) 休養日(1,5,8,10～19,25,30,31)	新人戦県予選(未定) 練習試合(未定) 休養日(1～3,9,14,19,20,26,27,30)	練習試合(未定) 休養日(未定)	練習試合(未定) 休養日(未定)
12	柔道	関東予選(水戸) 休業日(5, 12, 19, 26)	関東予選(県) インターハイ予選(県個人) 休業日(4～6,10,17,24,31)	インターハイ予選(県団体) 合同練習(13, 20) 休業日(7, 14, 21, 28)	合同練習(4, 11, 18) 休業日(5, 12, 19, 26)	合同練習(17, 18, 19) 休業日(2, 9, 13～16, 23, 30)	休業日(6, 13, 20, 21, 27)	新人(水戸地区) 休業日(4, 11, 18, 25)	新人(県) 休業日(1, 8, 15, 22, 29)	昇段審査 休業日(6, 13, 20, 27～)	選手権大会 休業日(1～4, 10, 17, 24)	昇段審査 休業日(7, 14, 21, 28)	休業日(3～6,8,15,22,29,31)
13	剣道	水戸地区(25. 27) 練習試合(20. 21) 休養日(4. 8. 15. 28)	関東予選(9. 13) 合同合宿(3～5) 休養日(1. 6. 11. 13. 28) テスト休養(16～23)	全国県予選(18. 22) 練習試合(9. 15) 休養日(3. 10. 11) テスト休養(24～7/3)	大会手伝い・審判(7) 練習試合(13. 15. 31) 休養日(8. 16. 22. 29)	校内合宿(1～4) 練習試合(17) 休養日(5. 18) OFF(9～15. 27～31)	遠征(28. 29) 練習試合(8. 23) 休養日(2. 9. 17. 24)	水戸地区(10) 練習試合(6. 20) 休養日(1. 7. 15. 21. 28)	勝ち抜き大会(10) 練習試合(4. 17) 休養日(5. 11. 14. 19. 25)	練習試合(8. 22) 合同合宿(25～27) 休養日(2. 9. 16. 23) OFF(29～1/3)	新人大会(21. 28) 練習試合(4. 5) 合同合宿(6. 7) 休養日(8. 14. 20. 27)	練習試合(16. 24) 休養日(17. 25) テスト休養(3～13)	校内合宿(23～25) 練習試合(8. 28) 休養日(1. 3. 4. 5. 6. 9. 16. 26) OFF(29～31)
14	少林寺拳法	強化合宿(30) 合同練習(2・3・6・27) 休養日(7. 14. 21. 28)	強化合宿(1) 関東予選(12) 休養日(2. 5. 6. 26) テスト休養(18～20)	関東大会(1. 2) 合同練習(22) 休養日(9. 16. 23) テスト休養(24～7/3)	行事手伝い(13) 合同練習(6・14・27) 休養日(7. 15. 21. 28)	合同合宿(8～10) 水戸市民大会(31) 休養日(4. 18. 25) OFF(11～15)	国民体育大会(8) 合同練習(28) 休養日(15. 16. 22. 23. 29)	合同練習(13. 20) 休養日(5. 6. 13. 14. 20.) テスト休養(22～31)	選抜県予選大会(10) 合同練習(30) 休養日(4. 16. 17. 24) 校内合宿(2. 3)	関東大会(22) 合同練習(1. 15) 休養日(2. 5. 14. 23) OFF(28～1/3)	合同練習(18. 25) 休養日(5. 12. 19. 26)	合同練習(1. 22) 休養日(2. 17. 24) テスト休養(3～9)	合同合宿(25～27) 合同練習(14. 28) 休養日(1. 15. 29)