

<2026年 2月 野球部練習計画>

2月のテーマ

努力に即効性はなし コツコツやるしかない

新しい年になり、総体まで半年ということになりました。「本当の努力の成果は半年後に出る」と話をしましたが、今の努力が総体時のパフォーマンスに繋がるはず。後悔ないようにできていますか？今の努力で結果が出なかったときに悔いはないですか？緊迫した場面で、マウンド・バッターボックス・守備位置で「これだけやってきたんだから！」と奮い立たせられますか？目標を見失いがちな時期ですが、そんな時期に半年後を見据えて毎日努力できるチームが最後に笑えるのだと思います。

日	曜日	活動内容	備考
1	日	OFF	選抜：練習（AM）
2	月	OFF	
3	火	16：00～17：00	
4	水	OFF	
5	木	16：00～17：00	
6	金	16：00～17：00	
7	土	OFF	
8	日	OFF	
9	月	OFF	スキー宿泊1日目
10	火	16：00～17：00	スキー宿泊2日目
11	水	9：00～12：00	建国記念日
12	木	16：00～17：00	
13	金	16：00～17：00	
14	土	ロータリー杯 詳細は後日	
15	日		
16	月	OFF	学年末テスト1日目
17	火	16：00～17：00	学年末テスト2日目
18	水	OFF	
19	木	16：00～17：00	
20	金	16：00～17：00	授業参観
21	土	OFF	選抜：大会（1日）
22	日	OFF	創立記念日 選抜：大会（1日）
23	月	9：00～12：00（合同）	天皇誕生日
24	火	16：00～17：00	
25	水	OFF	
26	木	16：00～17：00	1・2年実力テスト
27	金	16：00～17：00	
28	土	9：00～12：00	選抜：試合（1日）

家庭掲示用

豊浦中サッカー部 月間活動計画 (案①) 2026年2月・3月

チームの今月の目標

- ・ボールを奪う意識を高めよう。(ゲームの読み・相手との駆け引き)
- ・1対1の原則を大切にしよう。(体を当てる・足をそろえない・上半身も使う)
- ・DFとMF、ボランチでボールを動かすリズムをつくりだそう。(バックステップ)
- ・ボールを奪うタイミングを考えよう。(相手のコントロールの瞬間・顔の位置・ミス)
- ・キックの技術に磨きをかけよう。「逆足・ロングフィード・インフロント」
- ・練習の強度を上げる。(120%のゲームで体力をつける。一步目を速く、体を張る守備)
- ・チームとは何かよく考えて行動しよう。○練習 △一部 Gゲーム 第1・3土日:日立北FC活動予定

【2月のチャレンジ】

- ・足裏でのキープ
- ・試合でのチャレンジ
- ・オフサイドトラップ
- ・CKの攻守
- ・ドリブルでの仕掛け

3月: 目的をもった個人練習を!				2月: 技術の向上を目指す (逆足タッチ・シュート)			
日	曜	行事予定	部 備考・放課後	日	曜	行事予定	部 備考・放課後
1	日		OFF	1	日	リーグ戦延期準備日	? インフルエンザ対応
2	月		OFF	2	月	3年実力テスト	OFF 「サッカーはパスだ。パスには愛情が必要なんだ。」
3	火		○	3	火		OFF エリック・カントナ (フランス)
4	水		OFF	4	水		○
5	木		○	5	木		○
6	金		○	6	金		○
7	土		? 日立北FCで紅白戦予定	7	土	地域移行・練習試合?	G 日立北FC?
8	日		? 日立北FCで紅白戦予定	8	日		OFF テスト勉強
9	月		OFF 式場準備・理科クラブ来校	9	月	2年スキー宿泊	OFF テスト勉強
10	火		OFF	10	火	2年スキー宿泊	OFF テスト勉強
11	水		OFF	11	水	建国記念の日	OFF テスト勉強
12	木		○	12	木		○ テスト勉強
13	金		○	13	金		○ テスト勉強
14	土		G	14	土	テスト前部活動休養日	OFF 日立北FC? テスト勉強
15	日		OFF	15	日		OFF テスト勉強
16	月		OFF	16	月	1、2年学年末テスト①	OFF テスト勉強
17	火		○	17	火	1、2年学年末テスト②	○ 実力テスト範囲確認
18	水		OFF	18	水		OFF テスト勉強 (進級への準備)
19	木		○	19	木		○ 実力テスト勉強
20	金		G?	20	金	授業参観日	○? 実力テストテスト勉強
21	土		G?	21	土	地域移行	G? 日立北FC?
22	日		OFF	22	日		OFF 「チームのために戦うことが、自分の力を最大限に引き出す。」
23	月		OFF	23	月	天皇誕生日・練習試合?	G? (日本代表 南野拓実)
24	火		OFF	24	火		○
25	水		○	25	水		OFF
26	木		○	26	木	県立高一般学力検査	○ 1、2年実力テスト
27	金		○	27	金	県立特色選抜検査	○
28	土		G	28	土	リーグ戦 常北中	G 「常に準備していないと、チャンスは来た時に逃してしまう。」
29	日		OFF				OFF (元日本代表 中村俊輔)
30	月		OFF				
31	火		OFF				

*保護者の勤務シフトを踏まえて、2か月ごとに予定を作成していますが、1か月ごとに提出します

2026年2月

男子ソフトテニス部活動予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
OFF 1	OFF 2	放課後○ 3	OFF 4	放課後○ 5	放課後○ 6	北茨城市長杯 場所：磯原 ※団体メンバーのみ 7
OFF 8	スキー合宿① OFF 9	スキー合宿② 放課後○ 10	OFF 11	放課後○ 12	放課後○ 13	OFF 14
OFF 15	学年末テスト OFF 16	学年末テスト 放課後○ 17	OFF 18	放課後○ 19	OFF 20	冬季選抜 個人戦 場所：神栖 21
冬季選抜大会 団体戦 場所：神栖 22	OFF 23	放課後○ 24	OFF 25	放課後○ 26	放課後○ 27	OFF 28
OFF 1	2	3	4	5	6	7

如月・弥生 女子テニス部活動予定

※学校行事や練習試合、諸都合により変更することがあります。予めご了承ください。(。、。)

全体 目標	総体までの目標	→ 県総体で2勝する。(ベスト8)
	次大会までの目標	→ファーストサーブの確率を上げるために、サーブ練習を行う。
	今月の目標	→冬季選抜でベスト8に入れるよう、走り負けない体力をつける。
個人 目標	総体までの目標	→ _____ するために、 _____ する。
	次大会までの目標	→ _____ するために、 _____ する。
	今月の目標	→ _____ するために、 _____ する。

日	曜	祝日・休日	時 間	備 考
1	日		×	
2	月		×	
3	火		×	
4	水		×	
5	木		×	
6	金		×	
7	土		×	
8	日		×	
9	月		×	宿泊学習①(2年)
10	火		×	宿泊学習②(2年)
11	水	建国記念日	×	
12	木		○ ~17:15	
13	金		○ ~17:15	
14	土		×	
15	日		×	
16	月		×	学年末テスト①
17	火		×○ ~17:15	学年末テスト②
18	水		×	
19	木		○ ~17:15	
20	金		×	授業参観、学年懇談会
21	土		○ 8:15~16:00	冬季選抜【団体】
22	日	創立記念日	○ 8:15~16:00	冬季選抜【個人】
23	月	天皇誕生日	×	
24	火		○ ~17:15	
25	水		×	
26	木		○ ~17:15	実力テスト
27	金		○ ~17:15	
28	土		○ 8:30-11:30	3年生とのお別れ試合
1	日		×	
2	月		×	
3	火		○ ~17:15	
4	水		×	
5	木		○ ~17:15	
6	金		○ ~17:15	

《活動》活動終了15分後に完全下校(4~9月→18:00、10・2・3月→17:30、11月~1月→17:00)

《NEWS》・冬季選抜大会：2月21日(土)、22日(日)実施

・作ってもらったお弁当、残さず食べて、自分で洗い「ありがとう」の一言を!!

Enjoy tennis !!

豊浦中女子バスケットボール部2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 休養日	2 休養日	3 中練	4 休養日	5 中練	6 外練	7 地域
8 地域	9 休養日 2学年スキー	10 中練 2学年スキー	11 休養日	12 中練	13 外練	14 テスト前 休養日
15 テスト前 休養日	16 休養日 学年末 テスト	17 中練 学年末 テスト	18 休養日	19 中練	20 外練	21 地域
22 地域	23 未定 日立北と合同 の可能性有	24 中練	25 休養日	26 中練	27 外練	28 IBA リーグ

変更があった場合には随時連絡いたします。

2026年2月

バレー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	31	1 OFF
2 OFF 矢吹PM不在	3 交流センター	4 OFF	5 内	6 内	7 OFF	8 OFF
9 OFF 2年生スキー宿泊	10 外 2年生スキー宿泊	11 OFF	12 内	13 内	14 テスト前OFF	15 テスト前OFF
16 OFF 学年末テスト	17 交流センター 学年末テスト	18 OFF	19 内	20 OFF 授業参観	21 OFF	22 OFF
23 OFF	24 交流センター	25 OFF	26 内	27 内	28 7:30-9:30	1 OFF
2 OFF	3 交流センター	×E 完全下校時刻17:30				

2026

2月

剣道部予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 休み	02 休み	03 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	04 休み	05 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	06 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	07 休み
08 地域移行日 詳細は豊浦少年団から	09 休み 2年宿泊学習	10 休み 2年宿泊学習	11 休み	12 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	13 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	14 休み
15 休み テスト前日	16 休み 学年末テスト1日目	17 普通練習 17:15終了 17:30完全下校 学年末テスト2日目	18 休み	19 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	20 休み	21 休み
22 地域移行日 詳細は豊浦少年団から	23 休み	24 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	25 休み	26 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	27 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	28 休み
01 3年生お別れ会 8:30~11:00	02 休み	03	04	05	06	07
08 地域移行日 詳細は豊浦少年団から	09					

2026 豊浦中卓球部 2月練習計画表

部活動時間 17:15終了、17:30完全下校

行事が多い2月です。テストとワーク等の提出に力を注いだ後は、送る会の準備を進めましょう！

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
OFF	体育館	OFF	ミーティング予定 (1-1)	体育館	地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
9	10	11	12	13	14	15
スキー宿泊 ① OFF	スキー宿泊 ② 体育館	OFF	テスト勉強 (1-1) ワーク持参	OFF	テスト前 部活動なし	テスト前 部活動なし
16	17	18	19	20	21	22
学年末テスト ① OFF	学年末テスト ② 体育館	OFF	外または ミーティン グ	授業参観 部活動なし	地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
23	24	25	26	27	28	
男子中高交流会 日製日立体育館 7時50分 試合用意・お弁当	体育館	OFF	ミーティン グ予定 (1-1)	体育館	3年生を送る会 午前中体育館	OFF

外部コーチ
引率

2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
★	★	☆	★	☆	☆	★
8	9	10	11	12	13	14
★	★	☆	★	☆	☆	★
	2年宿泊①	2年宿泊②				
15	16	17	18	19	20	21
★	★	☆	★	☆	★	★
	学年末①	学年末②			授業参観	
22	23	24	25	26	27	28
★	☆	☆	★	☆	☆	★
	AM					
3月1日	2	3	4	5	6	7
★	★	☆	★	☆	☆	★

☆：部活動有り ★：部活動無し

AM→9:00~12:00

○音のタテ・長さ・音程をそろえる意識を高めよう

○積極的に活動しよう

2月です。今月は、スキー宿泊（2年生）や、学年末テスト、授業参観と行事が盛りだくさんです。勉強と部活のバランスを考え、やるべきことにしっかりと取り組んでいきましょう。3月には、3年生を送る会での演奏があります。3年生に、安心して卒業してもらうために、「3月9日」を最高の音楽になるように作り上げていこう。