

# 令和5年度 東仙台中学校 各運動部の年間計画

## 野球部

休養日：週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

4月	春季大会
5月	全軟大会 強化練習期間
6月	市中学校総合体育大会
7月	県大会
8月	全軟新人大会・東北大会 ある程度長期の休養期間
9月	強化練習期間
10月	↓ 区中学校新人大会 市中学校新人大会
11月	県新人大会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	↓
2月	
3月	

## 陸上部

休養日：週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

4月	
5月	記録会 強化練習期間
6月	市中学校総合体育大会 強化練習期間
7月	通信陸上 県大会
8月	東北大会 ある程度長期の休養期間
9月	
10月	強化練習期間 市中学校新人大会 県中学校新人大会
11月	記録会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	
2月	クロスカントリー
3月	クロスカントリー

## サッカー部

休養日：週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

4月	
5月	強化練習期間
6月	↓ 市中学校総合体育大会 強化練習期間
7月	↓ 県大会
8月	東北大会 ある程度長期の休養期間
9月	
10月	強化練習期間 市中学校新人大会
11月	MJリーグ
12月	ある程度長期の休養期間
1月	↓
2月	
3月	

## ソフトボール部

休養日：週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

4月	
5月	春季大会 強化練習期間
6月	↓ 市中学校総合体育大会 強化練習期間
7月	↓ 県大会
8月	東北大会 ある程度長期の休養期間
9月	
10月	区新人大会 市新人大会 県新人大会
11月	選抜セレクション 宮城野区強化練習会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	↓
2月	↓
3月	三陸沿岸大会 都道府県対抗大会

# 令和5年度 東仙台中学校 各運動部の年間計画

## 男子テニス部

休養日:週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

## 女子テニス部

休養日:週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

## 男子バスケットボール部

休養日:週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

## 女子バスケットボール部

休養日:週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

4月	小島杯
5月	強化練習期間 ↓
6月	市中学校総合体育大会
7月	県大会 宮城野区大会
8月	ある程度長期の休養期間 市民総体
9月	強化練習期間 ↓
10月	市中学校新人大会
11月	県新人大会 1年生大会
12月	ある程度長期の休養期間 ↓
1月	
2月	
3月	春季大会

4月	小島杯
5月	白百合杯 強化練習期間 ↓
6月	市中学校総合体育大会
7月	県大会 宮城野区大会
8月	ある程度長期の休養期間 市民総体
9月	強化練習期間 ↓
10月	市中学校新人大会
11月	県新人大会 1年生大会
12月	ある程度長期の休養期間 ↓
1月	
2月	
3月	春季大会

4月	
5月	強化練習期間 ↓
6月	市中学校総合体育大会
7月	
8月	ある程度長期の休養期間
9月	強化練習期間 ↓
10月	市中学校新人大会 新人大会全市大会
11月	
12月	県新人大会 ウィンターカップ ある程度長期の休養期間 ↓
1月	
2月	強化練習期間 ↓
3月	春季大会

4月	
5月	強化練習期間 ↓
6月	市中学校総合体育大会
7月	県中総体
8月	ある程度長期の休養期間
9月	強化練習期間 ↓
10月	市中学校新人大会 新人大会全市大会
11月	
12月	県新人大会 ウィンターキャンプ ある程度長期の休養期間 ↓
1月	
2月	強化練習期間 ↓
3月	春季大会

# 令和5年度 東仙台中学校 各運動部の年間計画

## バレーボール部

休養日:週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

## 男子バドミントン部

休養日:週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

## 女子バドミントン部

休養日:週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

## 男子卓球部

休養日:週末どちらか  
※詳細は毎月の計画参照

4月	
5月	強化練習期間
6月	市中学校総合体育大会
7月	県大会
8月	ある程度長期の休養期間
9月	強化練習期間
10月	市中学校新人大会
11月	新人戦県大会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	
2月	強化練習期間
3月	春季大会

4月	広瀬杯→延期 県選手権大会
5月	強化練習期間
6月	市中学校総合体育大会
7月	県大会
8月	ある程度長期の休養期間 宮城野区中学生大会
9月	強化練習期間
10月	市中学校新人大会
11月	県新人大会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	
2月	1年生大会
3月	

4月	広瀬杯→延期 県選手権大会
5月	強化練習期間
6月	市中学校総合体育大会
7月	県大会
8月	ある程度長期の休養期間 宮城野区中学生大会
9月	強化練習期間
10月	市中学校新人大会
11月	県新人大会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	
2月	1年生大会
3月	

4月	
5月	仙台市中学校対抗大会 強化練習期間
6月	市中学校総合体育大会
7月	県大会
8月	全日本カデット県予選 ある程度長期の休養期間
9月	仙台市中学校対抗大会
10月	市中学校新人大会
11月	県新人大会
12月	ある程度長期の休養期間
1月	強化練習期間
2月	仙台市学年別個人戦
3月	スプリングカップ

# 令和5年度 東仙台中学校 各運動部の年間計画

## 女子卓球部

休養日：週末どちらか

※詳細は毎月の計画参照

## 男子ハンドボール部

休養日：週末どちらか

※詳細は毎月の計画参照

## 女子ハンドボール部

休養日：週末どちらか

※詳細は毎月の計画参照

## 剣道部

休養日：週末どちらか

※詳細は毎月の計画参照

4月	
5月	強化練習期間 ↓
6月	市中学校総合体育大会 ↓
7月	県大会
8月	カデット大会 ある程度長期の休養期間
9月	強化練習期間 ↓
10月	市中学校新人大会 ↓
11月	新人戦県大会
12月	ある程度長期の休養期間 ↓
1月	
2月	強化練習期間 ↓
3月	学年別大会

4月	
5月	強化練習期間 ↓
6月	市中学校総合体育大会 ↓
7月	県大会
8月	ある程度長期の休養期間
9月	強化練習期間 ↓
10月	市中学校新人大会 ↓
11月	新人戦県大会
12月	ある程度長期の休養期間 ↓
1月	
2月	TGカップ
3月	

4月	
5月	強化練習期間 ↓
6月	市中学校総合体育大会 ↓
7月	県大会
8月	ある程度長期の休養期間
9月	強化練習期間 ↓
10月	市中学校新人大会 ↓
11月	新人戦県大会
12月	ある程度長期の休養期間 ↓
1月	田尻カップ
2月	
3月	

4月	中体連専門部合同練習会 東日本少年剣道錬成大会
5月	強化練習期間 ↓
6月	市中学校総合体育大会
7月	県大会
8月	ある程度長期の休養期間 ↓ 仙台市合同練習会
9月	
10月	仙台市武道まつり 市中学校新人大会
11月	新人戦県大会
12月	ある程度長期の休養期間 ↓
1月	
2月	
3月	※年に数回級審査会 ※年に数回段審査会

