

様式1 令和年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 野球 】部 顧問氏名【 】

	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	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	1
2	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	金 活動日	土 公式大会	2
3	月 活動日	水 合宿・練習試合	土 活動日	月 活動日	木 公式大会	日 休日休養日	火 活動日	金 公式大会	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	日 公式大会	3
4	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 平日休養日	4
5	水 平日休養日	金 休日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	5
6	木 平日休養日	土 合宿・練習試合	火 公式大会	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	水 平日休養日	6
7	金 平日休養日	日 休日休養日	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	7
8	土 合宿・練習試合	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	金 活動日	8
9	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	土 活動日	9
10	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	日 休日休養日	10
11	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	11
12	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	水 平日休養日	13
14	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	14
15	土 公式大会	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 休日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	15
16	日 公式大会	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	16
17	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日	17
18	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	18
19	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日	20
21	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	21
22	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	22
23	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 公式大会	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日	24
25	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	25
26	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日	27
28	金 平日休養日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	28
29	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	29
30	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	30
31	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日	月 活動日	31
期前日	9	18	13	22	16	16	20	12	22	21	15	20	
公式大会	6	2	2	0	4	3	2	3	0	0	0	2	
合宿・練習試合	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
平日休養日	12	5	10	4	7	8	4	11	4	6	9	5	
休日休養日	2	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	
休養日/週	3.5	2.3	3.8	2.3	2.8	2.8	2.0	3.8	2.3	2.5	3.5	2.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

様式1 令和年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 サッカー 】部 顧問氏名【 】

	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	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	日 活動日	1
2	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	土 公式大会	2
3	月 活動日	水 休日休養日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	日 公式大会	3
4	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 公式大会	月 平日休養日	4
5	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 公式大会	火 活動日	5
6	木 活動日	土 公式大会	火 公式大会	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 公式大会	水 平日休養日	6
7	金 活動日	日 休日休養日	水 公式大会	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	木 活動日	7
8	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	金 活動日	8
9	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	土 休日休養日	9
10	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 休日休養日	土 休日休養日	日 活動日	10
11	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	11
12	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	水 平日休養日	13
14	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	木 平日休養日	14
15	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 公式大会	火 平日休養日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	金 活動日	15
16	日 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	土 公式大会	16
17	月 活動日	水 平日休養日	土 平日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	日 休日休養日	17
18	火 活動日	木 活動日	日 平日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	18
19	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 平日休養日	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	水 休日休養日	20
21	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	木 活動日	21
22	土 合宿・練習試合	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	金 活動日	22
23	日 平日休養日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	土 休日休養日	月 公式大会	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	土 休日休養日	23
24	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 公式大会	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	日 活動日	24
25	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 活動日	月 活動日	25
26	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	26
27	木 活動日	土 合宿・練習試合	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	水 平日休養日	27
28	金 活動日	日 合宿・練習試合	水 平日休養日	金 活動日	月 公式大会	木 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	木 活動日	28
29	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 公式大会	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 平日休養日	月 活動日		金 活動日	29
30	日 合宿・練習試合	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日		土 休日休養日	30
31		水 平日休養日		月 活動日	木 平日休養日		火 活動日		日 休日休養日	水 平日休養日		日 活動日	31
活動日	18	17	13	19	13	10	19	12	19	17	10	18	
公式大会	0	3	3	4	8	3	4	3	0	2	5	3	
合宿・練習試合	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
平日休養日	6	4	12	4	9	9	4	11	5	8	9	5	
休日休養日	3	5	2	4	1	8	4	4	7	4	4	5	
休養日/週	2.3	2.3	3.5	2.0	2.5	4.3	2.0	3.8	3.0	3.0	3.3	2.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	

様式1 令和5年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 卓球部 】部 顧問氏名【 】

	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	土 休日休養日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日
2	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	金 活動日	日 活動日
3	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
4	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	月 活動日
5	水 活動日	金 休日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
6	木 平日休養日	土 休日休養日	火 公式大会	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	水 平日休養日
7	金 活動日	日 休日休養日	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
8	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 平日休養日	金 活動日
9	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	土 活動日
10	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	日 休日休養日
11	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 平日休養日	月 活動日
12	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 休日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休日休養日	火 活動日
13	木 活動日	土 平日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 休日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 休日休養日	水 平日休養日
14	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 休日休養日	木 活動日
15	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
16	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 休日休養日
17	月 活動日	水 休日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 平日休養日
18	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 休日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
19	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
20	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日
21	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
22	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 平日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
23	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 公式大会	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
24	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 公式大会	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
25	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
26	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
27	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日
28	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
29	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 活動日		金 活動日
30	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日		土 休日休養日
31		水 平日休養日		月 活動日	木 平日休養日		火 活動日		日 休日休養日	水 平日休養日		日 休日休養日
期前日	18	18	14	20	13	16	18	14	18	17	14	20
公式大会	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平日休養日	4	5	9	3	10	7	5	12	7	7	8	5
休日休養日	7	7	5	8	8	7	5	4	6	6	6	6
休養日/週	2.8	3.0	3.5	2.8	4.5	3.5	2.5	4.0	3.3	3.3	3.5	2.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

様式1 令和5年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 バスケットボール 】部 顧問氏名【 】

	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	土 休日休養日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	木 平日休養日	日 活動日
2	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 平日休養日	金 活動日	土 活動日
3	月 活動日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
4	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
5	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
6	木 平日休養日	土 合宿・練習試合	火 公式大会	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	水 平日休養日
7	金 活動日	日 休日休養日	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	木 活動日
8	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	金 活動日
9	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	土 活動日
10	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	日 休日休養日
11	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
12	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	火 活動日
13	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	水 平日休養日
14	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
15	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
16	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
17	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
18	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
19	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
20	木 活動日	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日
21	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
22	土 合宿・練習試合	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
23	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 休日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
24	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 公式大会	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
25	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
26	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
27	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	水 平日休養日
28	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	木 活動日
29	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	月 公式大会	木 活動日	金 活動日
30	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 公式大会		土 活動日
31		水 休日休養日		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休日休養日	水 平日休養日		日 休日休養日
期前日	18	17	11	22	22	16	20	15	20	17	14	22
公式大会	2	2	2	0	0	0	2	0	0	4	0	0
合宿・練習試合	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平日休養日	4	5	11	4	4	9	4	11	5	8	10	4
休日休養日	4	6	6	5	5	5	4	4	6	2	5	5
休養日/週	2.0	2.8	4.3	2.3	2.3	3.5	2.0	3.8	2.8	2.5	3.8	2.3
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

	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	土 休日休養日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 平日休養日	木 平日休養日	日 活動日
2	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 平日休養日	金 活動日	土 活動日
3	月 活動日	水 休日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
4	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
5	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
6	木 平日休養日	土 合宿・練習試合	火 公式大会	木 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	水 平日休養日
7	金 活動日	日 休日休養日	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	木 活動日
8	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	金 活動日
9	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	土 活動日
10	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	日 休日休養日
11	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
12	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	火 活動日
13	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	水 平日休養日
14	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
15	土 合宿・練習試合	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
16	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
17	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
18	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
19	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
20	木 活動日	土 公式大会	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日
21	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
22	土 公式大会	月 平日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
23	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 休日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
24	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 公式大会	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
25	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
26	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
27	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	水 平日休養日
28	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	木 活動日
29	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 休日休養日	木 活動日	金 活動日
30	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日		土 活動日
31		水 休日休養日		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休日休養日	水 平日休養日		日 休日休養日
期前日	17	17	11	22	22	16	20	15	20	18	14	22
公式大会	4	2	2	0	0	0	2	0	0	2	0	0
合宿・練習試合	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平日休養日	4	5	11	4	4	9	4	11	5	8	10	4
休日休養日	3	6	6	5	5	5	4	4	6	3	5	5
休養日/週	1.8	2.8	4.3	2.3	2.3	3.5	2.0	3.8	2.8	2.8	3.8	2.3
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

様式1 令和5年度【 樋脇中 】学校 部活動年間計画【 ホッケー 】部 顧問氏名【 】

	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	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 合宿・練習試合	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	1
2	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 合宿・練習試合	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	2
3	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日	3
4	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	4
5	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	5
6	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日	6
7	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	7
8	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	8
9	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	9
10	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日	10
11	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	11
12	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日	13
14	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	14
15	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 合宿・練習試合	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	15
16	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	16
17	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日	17
18	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	18
19	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日	20
21	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 公式大会	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	21
22	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	22
23	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日	23
24	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 公式大会	25
26	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 公式大会	26
27	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 公式大会	27
28	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 平日休養日	28
29	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木	金 活動日	29
30	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金	土 活動日	30
31	水 平日休養日	木	月 活動日	木 活動日	火	金	日 休日休養日	水 平日休養日	木	金	土 活動日	日 休日休養日	31
期前日	14	22	21	19	19	22	21	21	22	22	20	19	
公式大会	0	0	0	2	3	0	2	0	0	0	0	3	
合宿・練習試合	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
平日休養日	8	5	4	4	6	4	4	5	4	5	4	4	
休日休養日	7	4	5	3	3	4	3	4	5	4	4	5	
休養日/週	3.8	2.3	2.3	1.8	2.3	2.0	1.8	2.3	2.3	2.3	2.0	2.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	



	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	土 休日休養日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日
2	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	金 活動日	日 活動日
3	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
4	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	月 活動日
5	水 活動日	金 休日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
6	木 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	水 平日休養日
7	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
8	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 平日休養日	金 活動日
9	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	土 活動日
10	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 平日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	日 休日休養日
11	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 平日休養日	月 活動日
12	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 休日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休日休養日	火 活動日
13	木 活動日	土 平日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 休日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 休日休養日	水 平日休養日
14	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 休日休養日	木 活動日
15	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 公式大会	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
16	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 休日休養日
17	月 活動日	水 休日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 平日休養日
18	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 休日休養日	水 平日休養日	土 平日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
19	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
20	木 活動日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日
21	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 活動日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
22	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 平日休養日	日 平日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
23	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
24	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	日 休日休養日
25	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 公式大会	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日
26	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
27	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 活動日	火 活動日	水 平日休養日
28	金 活動日	日 活動日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日
29	土 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 平日休養日	月 活動日		金 活動日
30	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日		土 休日休養日
31		水 平日休養日		月 活動日	木 平日休養日		火 活動日		日 休日休養日	水 平日休養日		日 休日休養日
期前日	19	18	14	17	13	16	20	14	18	17	14	20
公式大会	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平日休養日	4	5	11	4	10	7	5	12	7	7	8	5
休日休養日	6	7	5	7	8	7	5	4	6	6	6	6
休養日/週	2.5	3.0	4.0	2.8	4.5	3.5	2.5	4.0	3.3	3.3	3.5	2.8
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

	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	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 休日休養日	木 活動日	土 活動日	1
2	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 休日休養日	金 活動日	土 休日休養日	2
3	月 平日休養日	水 休日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 休日休養日	土 休日休養日	日 休日休養日	3
4	火 平日休養日	木 休日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	月 活動日	4
5	水 平日休養日	金 休日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	火 活動日	5
6	木 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	水 平日休養日	6
7	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	7
8	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	金 活動日	8
9	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	土 休日休養日	9
10	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	日 休日休養日	10
11	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	11
12	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	火 活動日	12
13	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	水 平日休養日	13
14	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	14
15	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	金 活動日	15
16	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	土 休日休養日	16
17	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 休日休養日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	日 休日休養日	17
18	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	月 活動日	18
19	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日	19
20	木 活動日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	水 平日休養日	20
21	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 活動日	21
22	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日	22
23	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 休日休養日	土 休日休養日	火 活動日	金 休日休養日	土 休日休養日	23
24	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	日 休日休養日	24
25	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	火 活動日	金 活動日	月 平日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 平日休養日	木 活動日	日 休日休養日	月 平日休養日	25
26	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 平日休養日	木 平日休養日	日 休日休養日	火 平日休養日	金 活動日	月 活動日	火 平日休養日	26
27	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	水 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	水 平日休養日	27
28	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火 活動日	木 休日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	木 平日休養日	28
29	土 休日休養日	月 活動日	木 平日休養日	土 休日休養日	火 活動日	金 活動日	日 休日休養日	水 平日休養日	金 休日休養日	月 活動日	木 活動日	金 平日休養日	29
30	日 休日休養日	火 活動日	金 平日休養日	日 休日休養日	水 平日休養日	土 休日休養日	月 活動日	木 活動日	土 休日休養日	火		土 休日休養日	30
31		水 平日休養日		月 活動日	木 活動日		火 活動日		日 休日休養日	水		日 休日休養日	31
期前日	13	16	9	16	7	13	16	10	13	13	10	13	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
平日休養日	7	4	13	4	16	8	6	11	6	5	10	8	
休日休養日	9	11	8	10	8	9	8	9	12	10	9	10	
休養日/週	4.0	3.8	5.3	3.5	6.0	4.3	3.5	5.0	4.5	3.8	4.8	4.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	