

( 陸上競技 )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	9	65:30	合計	16	56:30	合計	13	36:00	合計	14	53:00	合計	3	81:00	合計	8	74:30	合計	18	34:30	合計	13	41:30	合計	14	44:00	合計	12	46:00	合計	15	33:30	合計	14	46:00
1日	月		3:00	水		4:00	土			月	休養日		木		3:00	日	休養日		火	休養日		金		2:30	日	休養日		水	休養日		土		3:00	日	休養日	
2日	火		3:00	木		4:00	日	休養日		火	休養日		金		3:00	月		2:30	水		1:30	土		3:00	月	休養日		木	休養日		日	休養日		月	休養日	
3日	水		3:00	金	休養日		月		2:30	水	休養日		土		3:00	火	休養日		木		2:30	日	休養日		火	休養日		金	休養日		月		2:30	火	休養日	
4日	木		3:00	土		5:00	火	休養日		木	休養日		日	休養日		水		1:30	金		2:30	月		2:30	水	休養日		土	休養日		火	休養日		水	休養日	
5日	金		3:00	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		3:00	木		2:30	土		3:00	火	休養日		木		2:30	日	休養日		水		1:30	木	休養日	
6日	土		3:00	月	休養日		木		2:30	土	休養日		火		3:00	金		2:30	日	休養日		水		1:30	金		2:30	月		3:00	木		2:30	金	休養日	
7日	日	休養日		火		1:30	金		2:30	日	休養日		水		3:00	土	大会等	8:00	月		2:30	木		2:30	土		3:00	火	休養日		金		2:30	土	休養日	
8日	月		3:00	水		1:30	土		3:00	月	休養日		木		3:00	日	大会等	8:00	火	休養日		金		2:30	日	休養日		水		1:30	土		3:00	日	休養日	
9日	火	休養日		木		2:30	日	休養日		火	休養日		金		3:00	月		2:30	水		1:30	土		3:00	月		2:30	木		2:30	日	休養日		月	休養日	
10日	水		1:30	金	大会等	8:30	月		2:30	水	休養日		土		3:00	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:30	火	休養日	
11日	木		2:30	土	大会等	8:30	火		1:30	木		2:30	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		2:30	水		1:30	土		3:00	火	休養日		水		1:30
12日	金		2:30	日	大会等	10:30	水		1:30	金		2:30	月			木		2:30	土	休養日		火	休養日		木		2:30	日	休養日		水		1:30	木		2:30
13日	土	大会等	6:00	月			木	休養日		土		3:00	火			金		2:30	日	休養日		水		1:30	金		2:30	月		3:00	木		2:30	金		2:30
14日	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水			土		3:00	月	休養日		木		2:30	土		3:00	火	休養日		金		2:30	土		3:00
15日	月		2:30	水		1:30	土	休養日		月		3:00	木			日	休養日		火	休養日		金		2:30	日	休養日		水		1:30	土		3:00	日	休養日	
16日	火	休養日		木		1:30	日	休養日		火	休養日		金		3:00	月		3:00	水	休養日		土		3:00	月		2:30	木		2:30	日	休養日		月		2:30
17日	水		1:30	金		2:30	月	休養日		水		1:30	土		3:00	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:30	火	休養日	
18日	木		2:30	土	休養日		火	休養日		木		2:30	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		2:30	水		1:30	土		3:00	火	休養日		水		1:30
19日	金		2:30	日	休養日		水		1:30	金		2:30	月		3:00	木		2:30	土	休養日		火	休養日		木		2:30	日	休養日		水		1:30	木		2:30
20日	土	大会等	10:00	月	休養日		木		2:30	土	大会等	8:00	火		3:00	金		2:30	日	休養日		水		1:30	金		2:30	月		2:30	木		2:30	金		3:00
21日	日	休養日		火	休養日		金		2:30	日	大会等	8:00	水		3:00	土	大会等	8:00	月	休養日		木		2:30	土		3:00	火	休養日		金	休養日		土		3:00
22日	月		2:30	水	休養日		土	休養日		月		2:30	木		3:00	日	大会等	8:00	火	休養日		金		2:30	日	休養日		水		1:30	土	休養日		日	休養日	
23日	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		3:00	月	休養日		水		1:30	土		3:00	月		3:00	木		2:30	日	休養日		月		3:00
24日	水		1:30	金	休養日		月		2:30	水		1:30	土	大会等	8:00	火	休養日		木		2:30	日	休養日		火		3:00	金		2:30	月	休養日		火		3:00
25日	木		2:30	土	休養日		火	休養日		木		2:30	日	大会等	8:00	水		1:30	金		2:30	月	休養日		水		3:00	土		3:00	火	休養日		水		3:00
26日	金		2:30	日	休養日		水		1:30	金		2:30	月		3:00	木		2:30	土	大会等	8:00	火	休養日		木		3:00	日	休養日		水	休養日		木		3:00
27日	土	休養日		月	休養日		木		2:30	土		3:00	火		3:00	金		2:30	日	休養日		水	休養日		金	休養日		月		2:30	木	休養日		金		3:00
28日	日	休養日		火	休養日		金		2:30	日	休養日		水		3:00	土		3:00	月		2:30	木	休養日		土	休養日		火	休養日		金	休養日		土		3:00
29日	月		4:00	水	休養日		土		3:00	月		2:30	木		2:30	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水		1:30	土	休養日		日	休養日	
30日	火	休養日		木		2:30	日	休養日		火		2:30	金		2:30	月		2:30	水		1:30	土	休養日		月	休養日		木		2:30				月		3:00
31日				金		2:30				水		2:30	土		3:00													火						火		3:00

( 男子バスケットボール )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	10	37:30	合計	19	24:00	合計	9	42:00	合計	15	26:30	合計	11	48:30	合計	8	40:00	合計	17	18:00	合計	11	25:00	合計	13	35:30	合計	10	37:00	合計	14	21:00	合計	16	30:30
1日	月		2:30	水	休養日		土		2:30	月	休養日		木		2:30	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		土			日	休養日	
2日	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:30	水		1:30	土		2:30	月	休養日		木	休養日		日			月	休養日	
3日	水		1:30	金	休養日		月		2:30	水	休養日		土		2:30	火	休養日		木		1:30	日	休養日		火	休養日		金	休養日		月		2:00	火	休養日	
4日	木		1:30	土	休養日		火	休養日		木	休養日		日	休養日		水		1:30	金		2:00	月		2:00	水	休養日		土		2:30	火	休養日		水	休養日	
5日	金		2:00	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		2:30	木		1:30	土		2:30	火	休養日		木		2:00	日		2:30	水		1:00	木	休養日	
6日	土		2:30	月		2:30	木		1:30	土	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		1:00	金	休養日	
7日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:30	土	大会等		月			木		1:00	土		2:30	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
8日	月		2:30	水		1:30	土		2:30	月	休養日		木		2:30	日	大会等		火			金		2:00	日	休養日		水		1:00	土		2:30	日	休養日	
9日	火	休養日		木		1:30	日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:30	水			土	大会等		月		2:00	木		1:00	日	休養日		月	休養日	
10日	水		1:30	金		2:00	月		2:30	水	休養日		土		2:30	火	休養日		木	休養日		日	大会等		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
11日	木		1:30	土		2:30	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土		2:30	火	休養日		水		1:00
12日	金		2:00	日	休養日		水		1:30	金		2:00	月	休養日		木		1:30	土	休養日		火	休養日		木		1:00	日	休養日		水		1:00	木		1:00
13日	土		2:30	月		2:30	木		1:30	土	大会等		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:30	木		1:00	金		2:00
14日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	大会等		水	休養日		土		2:30	月	休養日		木		1:00	土		2:30	火	休養日		金		2:00	土		2:30
15日	月		2:30	水		1:30	土	休養日		月	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:00	日			水		1:00	土		2:30	日	休養日	
16日	火	休養日		木		1:30	日		2:30	火	休養日		金		2:30	月		2:30	水	休養日		土			月		2:00	木		1:00	日	休養日		月		2:00
17日	水		1:30	金		2:00	月	休養日		水		1:30	土		2:30	火	休養日		木	休養日		日			火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
18日	木		1:30	土		2:30	火		2:00	木		1:30	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土		2:30	火	休養日		水		1:00
19日	金		2:00	日	休養日		水		1:30	金		2:00	月		2:30	木		1:30	土	休養日		火	休養日		木		1:00	日	休養日		水		1:00	木		1:00
20日	土		2:30	月	休養日		木		1:30	土		2:30	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		1:00	金		2:30
21日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日			水		2:30	土		2:30	月	休養日		木		1:00	土		2:30	火	休養日		金	休養日		土		2:30
22日	月		2:30	水	休養日		土		2:30	月		2:30	木		2:30	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土	休養日		日	休養日	
23日	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:30	水		2:00	土		2:30	月		2:00	木		1:00	日	休養日		月		2:30
24日	水		1:30	金	休養日		月		2:30	水		1:30	土	休養日	2:30	火	休養日		木		1:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月	休養日		火	休養日	
25日	木		1:30	土	休養日		火	休養日		木		1:30	日			水		1:30	金		1:00	月	休養日		水		2:30	土		2:30	火	休養日		水		2:30
26日	金		2:00	日	休養日		水		1:30	金		2:00	月		2:30	木		1:30	土		2:30	火	休養日		木		2:30	日	休養日		水	休養日		木		2:30
27日	土	大会等		月	休養日		木		1:30	土		2:30	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		金		2:30	月		2:00	木	休養日		金		2:30
28日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:30	土		2:30	月		2:00	木	休養日		土	休養日	2:30	火	休養日		金	休養日		土		2:30
29日	月	休養日		水	休養日		土		2:30	月		2:30	木		1:30	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水		1:00	土	休養日		日		2:30
30日	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:30	水		1:00	土	休養日		月	休養日		木		1:00				月	休養日	
31日				金		2:00				水		2:30	土		2:30				木		1:00				火	休養日		金		2:00				火	休養日	

( 女子バスケットボール )部 記入者( )

H 31	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
	計画			計画			計画			計画			計画			計画			計画			計画			計画			計画			計画			計画		
	休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間		休養日等	活動時間	
	合計	10	37:30	合計	19	24:00	合計	9	42:00	合計	15	26:30	合計	11	48:30	合計	8	40:00	合計	17	18:00	合計	11	25:00	合計	13	35:30	合計	10	37:00	合計	14	21:00	合計	16	30:30
1日	月		2:30	水	休養日		土		2:30	月	休養日		木		2:30	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		土			日	休養日	
2日	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:30	水		1:30	土		2:30	月	休養日		木	休養日		日			月	休養日	
3日	水		1:30	金	休養日		月		2:30	水	休養日		土		2:30	火	休養日		木		1:30	日	休養日		火	休養日		金	休養日		月		2:00	火	休養日	
4日	木		1:30	土	休養日		火	休養日		木	休養日		日	休養日		水		1:30	金		2:00	月		2:00	水	休養日		土		2:30	火	休養日		水	休養日	
5日	金		2:00	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		2:30	木		1:30	土		2:30	火	休養日		木		2:00	日		2:30	水		1:00	木	休養日	
6日	土		2:30	月		2:30	木		1:30	土	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		1:00	金	休養日	
7日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:30	土	大会等		月			木		1:00	土		2:30	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
8日	月		2:30	水		1:30	土		2:30	月	休養日		木		2:30	日	大会等		火			金		2:00	日	休養日		水		1:00	土		2:30	日	休養日	
9日	火	休養日		木		1:30	日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:30	水			土	大会等		月		2:00	木		1:00	日	休養日		月	休養日	
10日	水		1:30	金		2:00	月		2:30	水	休養日		土		2:30	火	休養日		木	休養日		日	大会等		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
11日	木		1:30	土		2:30	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土		2:30	火	休養日		水		1:00
12日	金		2:00	日	休養日		水		1:30	金		2:00	月	休養日		木		1:30	土	休養日		火	休養日		木		1:00	日	休養日		水		1:00	木		1:00
13日	土		2:30	月		2:30	木		1:30	土	大会等		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:30	木		1:00	金		2:00
14日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	大会等		水	休養日		土		2:30	月	休養日		木		1:00	土		2:30	火	休養日		金		2:00	土		2:30
15日	月		2:30	水		1:30	土	休養日		月	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:00	日			水		1:00	土		2:30	日	休養日	
16日	火	休養日		木		1:30	日		2:30	火	休養日		金		2:30	月		2:30	水	休養日		土			月		2:00	木		1:00	日	休養日		月		2:00
17日	水		1:30	金		2:00	月	休養日		水		1:30	土		2:30	火	休養日		木	休養日		日			火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
18日	木		1:30	土		2:30	火		2:00	木		1:30	日	休養日		水		1:30	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土		2:30	火	休養日		水		1:00
19日	金		2:00	日	休養日		水		1:30	金		2:00	月		2:30	木		1:30	土	休養日		火	休養日		木		1:00	日	休養日		水		1:00	木		1:00
20日	土		2:30	月	休養日		木		1:30	土		2:30	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		1:00	金		2:30
21日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日			水		2:30	土		2:30	月	休養日		木		1:00	土		2:30	火	休養日		金	休養日		土		2:30
22日	月		2:30	水	休養日		土		2:30	月		2:30	木		2:30	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土	休養日		日	休養日	
23日	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:30	水		2:00	土		2:30	月		2:00	木		1:00	日	休養日		月		2:30
24日	水		1:30	金	休養日		月		2:30	水		1:30	土	休養日	2:30	火	休養日		木		1:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月	休養日		火	休養日	
25日	木		1:30	土	休養日		火	休養日		木		1:30	日			水		1:30	金		1:00	月	休養日		水		2:30	土		2:30	火	休養日		水		2:30
26日	金		2:00	日	休養日		水		1:30	金		2:00	月		2:30	木		1:30	土		2:30	火	休養日		木		2:30	日	休養日		水	休養日		木		2:30
27日	土	大会等		月	休養日		木		1:30	土		2:30	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		金		2:30	月		2:00	木	休養日		金		2:30
28日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:30	土		2:30	月		2:00	木	休養日		土	休養日	2:30	火	休養日		金	休養日		土		2:30
29日	月	休養日		水	休養日		土		2:30	月		2:30	木		1:30	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水		1:00	土	休養日		日		2:30
30日	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:30	水		1:00	土	休養日		月	休養日		木		1:00				月	休養日	
31日				金		2:00				水		2:30	土		2:30				木		1:00				火	休養日		金		2:00				火	休養日	



(アーチェリー)部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月															
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画															
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間														
	合計	8	42:00	合計	7	41:00	合計	6	38:00	合計	7	38:00	合計	7	43:00	合計	5	44:00	合計	13	38:00	合計	12	29:00	合計	11	45:00	合計	7	30:00	合計	9	19:00	合計	12	33:00		
1日	月		3:00	水		3:00	土	大会等		月		1:00	木	大会等		日	大会等		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		土			日	休養日			
2日	火	休養日		木		3:00	日	大会等		火	休養日		金	休養日		月		2:00	水		1:00	土	大会等		月	休養日		木	休養日		日			月	休養日			
3日	水		3:00	金		3:00	月		2:00	水		1:00	土		3:00	火	休養日		木		2:00	日	大会等		火	休養日		金	休養日		月	休養日		火	休養日			
4日	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		1:00	日		3:00	水		1:00	金		2:00	月		2:00	水	休養日		土			火	休養日		水	休養日			
5日	金		3:00	日	休養日		水		1:00	金		1:00	月		3:00	木		2:00	土		3:00	火	休養日		木		3:00	日		3:00	水		1:00	木	休養日			
6日	土		3:00	月	休養日		木		2:00	土		3:00	火	休養日		金		2:00	日		3:00	水		1:00	金		2:00	月		3:00	木		2:00	金	休養日			
7日	日	休養日		火		1:00	金		2:00	日	大会等		水		3:00	土		3:00	月		2:00	木		2:00	土		3:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日			
8日	月		2:00	水		1:00	土		3:00	月	休養日		木		3:00	日		3:00	火	休養日		金		2:00	日		3:00	水		1:00	土			日	休養日			
9日	火	休養日		木		2:00	日	大会等		火	休養日		金	大会等		月		2:00	水	休養日		土	大会等		月		2:00	木	2:00	日			月	休養日				
10日	水		1:00	金		2:00	月		2:00	水	休養日		土	大会等		火	休養日		木	休養日		日	大会等		火	休養日		金	2:00	月		2:00	火	休養日				
11日	木		2:00	土	休養日		火		1:00	木		2:00	日	大会等		水		1:00	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土			火			水	3:00			
12日	金		2:00	日	大会等		水		1:00	金		2:00	月		3:00	木		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日			水		1:00	木	2:00			
13日	土		3:00	月		3:00	木	休養日		土		3:00	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月			木		2:00	金	2:00			
14日	日	休養日		火	休養日		金	大会等		日		3:00	水	休養日		土	大会等		月	休養日		木		2:00	土		2:00	火	休養日		金	休養日		土				
15日	月		2:00	水		1:00	土	大会等		月	休養日		木	休養日		日	大会等		火	休養日		金		2:00	日			水		1:00	土			日				
16日	火	休養日		木		2:00	日	大会等		火	休養日		金		3:00	月	大会等		水	休養日		土		3:00	月		2:00	木	2:00	日			月		2:00			
17日	水		1:00	金		2:00	月	休養日		水		1:00	土	大会等		火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金	2:00	月		2:00	火	休養日				
18日	木		2:00	土		3:00	火	休養日		木		2:00	日	大会等		水		1:00	金		3:00	月		2:00	水		1:00	土			火	休養日		水	1:00			
19日	金		2:00	日		3:00	水		1:00	金		2:00	月		3:00	木		2:00	土		3:00	火	休養日		木		2:00	日			水		1:00	木	2:00			
20日	土		3:00	月		2:00	木		2:00	土		3:00	火	休養日		金		2:00	日		3:00	水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金	大会等			
21日	日	大会等		火	休養日		金		2:00	日		3:00	水		3:00	土	休養日		月		2:00	木		2:00	土	休養日		火	休養日		金		2:00	土	大会等			
22日	月		2:00	水		1:00	土		3:00	月		2:00	木		3:00	日		3:00	火	休養日		金		2:00	日		3:00	水		1:00	土			日	大会等			
23日	火	休養日		木		1:00	日		3:00	火	休養日		金		3:00	月		3:00	水		1:00	土		3:00	月		3:00	木	2:00	日			月		3:00			
24日	水		1:00	金			月		2:00	水		1:00	土	大会等		火	休養日		木		2:00	日	休養日		火		3:00	金	2:00	月		2:00	火		3:00			
25日	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	大会等		水		1:00	金		2:00	月	休養日		水		3:00	土			火	休養日		水	3:00			
26日	金		2:00	日	大会等		水		1:00	金		2:00	月		3:00	木		2:00	土		3:00	火	休養日		木		3:00	日			水	休養日		木	3:00			
27日	土	大会等		月		1:00	木		2:00	土		3:00	火		3:00	金		2:00	日	大会等		水	休養日		金		3:00	月		2:00	木	休養日		金	3:00			
28日	日	大会等		火	休養日		金		2:00	日	大会等		水	休養日		土		3:00	月		2:00	木	休養日		土	休養日		火	休養日		金	休養日		土				
29日	月	休養日		水		1:00	土		6:00	月	大会等		木		2:00	日		3:00	火	休養日		金	休養日		日	休養日		水		1:00	土	休養日		日	休養日			
30日	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	大会等		金		2:00	月		2:00	水		2:00	土	休養日		月	休養日		木		2:00				月		3:00		
31日				金		2:00				水	大会等		土	大会等								木		2:00		休養日		火	休養日		金		2:00			火		3:00

( 男子バレー )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間	休業日等	活動時間												
	合計	10	45:00	合計	11	17:00	合計	8	46:00	合計	9	41:30	合計	9	39:30	合計	9	40:00	合計	6	30:00	合計	8	28:30	合計	11	28:00	合計	13	36:00	合計	8	28:30	合計	10	31:00
1日	月		3:00	水	休業日		土		4:00	月			木		3:00	日			火	休業日		金		2:00	日	休業日		水	休業日		土	休業日		日		
2日	火	休業日		木	休業日		日			火	休業日		金		3:00	月		2:00	水		1:30	土			月			木	休業日		日	休業日		月		
3日	水		1:30	金	休業日		月		2:00	水			土		4:00	火	休業日		木		2:00	日			火	休業日		金	休業日		月		2:00	火	休業日	
4日	木		3:00	土	休業日		火	休業日		木			日	休業日		水		1:30	金		2:00	月		2:00	水			土	休業日		火	休業日		水		
5日	金		3:00	日	休業日		水		1:30	金			月			木		2:00	土		4:00	火	休業日		木			日	休業日		水		1:30	木		
6日	土		4:00	月	休業日		木		2:00	土	休業日		火	休業日		金		2:00	日	休業日		水		1:30	金			月		2:00	木		2:00	金		
7日	日	大会等		火	休業日		金		2:00	日	休業日		水		3:00	土		4:00	月		2:00	木		2:00	土			火	休業日		金		2:00	土	休業日	
8日	月		2:00	水		1:30	土		4:00	月		2:00	木		3:00	日	休業日		火	休業日		金		2:00	日	休業日		水		1:30	土		4:00	日	休業日	
9日	火	休業日		木			日	休業日		火	休業日		金		3:00	月		2:00	水		1:30	土	休業日		月		2:00	木		2:00	日	休業日		月		
10日	水		1:30	金			月		2:00	水		1:30	土			火	休業日		木			日	休業日		火	休業日		金		2:00	月		2:00	火	休業日	
11日	木		2:00	土		4:00	火	休業日		木		2:00	日			水		1:30	金			月		2:00	水		1:30	土		4:00	火			水		
12日	金		2:00	日	休業日		水		1:30	金		2:00	月			木		2:00	土			火	休業日		木		2:00	日	休業日		水		1:30	木		2:00
13日	土		4:00	月		2:00	木		2:00	土		4:00	火	休業日		金		2:00	日			水		1:30	金		2:00	月	休業日		木		2:00	金		2:00
14日	日	休業日		火			金		2:00	日	休業日		水	休業日		土		4:00	月			木		2:00	土			火	休業日		金		2:00	土		4:00
15日	月		2:00	水		1:30	土			月	休業日		木	休業日		日	休業日		火	休業日		金		2:00	日	休業日		水		1:30	土		4:00	日	休業日	
16日	火	休業日		木		2:00	日	休業日		火	休業日		金	休業日		月	休業日		水			土			月		2:00	木		2:00	日			月		2:00
17日	水		1:30	金		2:00	月		2:00	水		1:30	土			火	休業日		木			日	休業日		火	休業日		金		2:00	月		2:00	火	休業日	
18日	木		2:00	土		4:00	火	休業日		木		2:00	日			水		1:30	金			月		2:00	水		1:30	土			火	休業日		水		1:30
19日	金		2:00	日	休業日		水		1:30	金		2:00	月	休業日		木		2:00	土			火	休業日		木		2:00	日	休業日		水		1:30	木		2:00
20日	土		4:00	月			木		2:00	土		4:00	火	休業日		金		2:00	日			水		1:30	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金		4:00
21日	日	休業日		火			金		2:00	日	休業日		水		3:00	土		4:00	月		2:00	木		2:00	土		4:00	火	休業日		金			土	休業日	
22日	月		2:00	水			土		4:00	月		2:00	木		3:00	日	休業日		火	休業日		金		2:00	日	大会等		水		1:30	土	休業日		日		
23日	火	休業日		木			日	休業日		火			金		3:00	月	休業日		水		1:30	土		4:00	月	休業日		木		2:00	日	休業日		月		2:00
24日	水		1:30	金			月		2:00	水		1:30	土		4:00	火	休業日		木		2:00	日	休業日		火	休業日		金		2:00	月			火	休業日	
25日	木		2:00	土	休業日		火	休業日		木		2:00	日			水		1:30	金		2:00	月			水		3:00	土		4:00	火	休業日		水		1:30
26日	金		2:00	日	休業日		水		1:30	金		2:00	月		2:00	木		2:00	土		4:00	火	休業日		木		3:00	日	休業日		水			木		2:00
27日	土	大会等		月			木		2:00	土		4:00	火	休業日		金		2:00	日			水			金		3:00	月		2:00	木			金		2:00
28日	日	休業日		火			金		2:00	日	休業日		水		1:30	土			月		2:00	木			土	大会等		火	休業日		金			土		4:00
29日	月	休業日		水			土		4:00	月		3:00	木		2:00	日			火	休業日		金			日	休業日		水		1:30	土			日	休業日	
30日	火	休業日		木			日	休業日		火		3:00	金		2:00	月		2:00	水		1:30	土			月	休業日		木		2:00				月		2:00
31日		休業日		金						水		3:00	土						木		2:00				火	休業日		金		2:00				火	休業日	

( 女子バレー )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月											
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画											
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間										
	合計		合計		合計	8	42:00	合計	13	38:30	合計	8	60:30	合計	12	42:00	合計	14	27:00	合計	10	41:00	合計	9	50:00	合計	9	42:00	合計	15	31:00	合計	14	44:00
1日	月		水		土			月	休養日		木		2:30	日	大会等		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		土		4:00	日	休養日	
2日	火		木		日			火	休養日		金		2:30	月		2:00	水		1:00	土		4:00	月	休養日		木	休養日		日		4:00	月	休養日	
3日	水		金		月		2:00	水	休養日		土		4:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金	休養日		月	休養日		火	休養日	
4日	木		土		火	休養日		木	休養日		日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	水	休養日		土	休養日		火	休養日		水	休養日	
5日	金		日		水		1:00	金	休養日		月		2:30	木		2:00	土		4:00	火	休養日		木		2:00	日		4:00	水		1:00	木	休養日	
6日	土		月		木		2:00	土	休養日		火		2:30	金		2:00	日			水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金	休養日	
7日	日		火		金		2:00	日	休養日		水		2:30	土		4:00	月		2:00	木		2:00	土		4:00	火	休養日		金	休養日		土	休養日	
8日	月		水		土		4:00	月	休養日		木		2:30	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日		4:00	水		1:00	土		4:00	日	休養日	
9日	火		木		日	休養日		火	休養日		金		2:30	月		2:00	水		1:00	土		4:00	月		2:00	木		2:00	日			月	休養日	
10日	水		金		月		2:00	水	休養日		土	休養日		火	休養日		木		2:00	日			火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
11日	木		土		火		2:00	木		2:00	日	休養日		水		1:00	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土		4:00	火	休養日		水		2:00
12日	金		日		水		1:00	金		2:00	月	休養日		木		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日		4:00	水		1:00	木		2:00
13日	土		月		木		2:00	土		4:00	火	休養日		金	休養日		日	休養日		水		1:00	金		2:00	月	休養日		木		2:00	金		2:00
14日	日		火		金		2:00	日		4:00	水	休養日		土		4:00	月	休養日		木		2:00	土		4:00	火	休養日		金		2:00	土		4:00
15日	月		水		土	休養日		月	休養日		木	休養日		日		4:00	火	休養日		金		2:00	日		4:00	水		1:00	土		4:00	日	休養日	
16日	火		木		日		4:00	火			金		2:30	月	休養日		水	休養日		土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月		2:00
17日	水		金		月	休養日		水		1:00	土		4:00	火	休養日		木	休養日		日			火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
18日	木		土		火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:00	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土	大会等		火	休養日		水		1:00
19日	金		日		水		1:00	金		2:00	月		2:30	木	休養日		土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	大会等		水		1:00	木		2:00
20日	土		月		木		2:00	土		4:00	火		2:30	金	休養日		日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金		4:00
21日	日		火		金		2:00	日	休養日		水		2:30	土		4:00	月	休養日		木		2:00	土		4:00	火	休養日		金	休養日		土		4:00
22日	月		水		土		4:00	月		1:00	木		2:30	日		4:00	火		2:00	金		2:00	日	大会等		水		1:00	土	休養日		日	休養日	
23日	火		木		日	休養日		火			金		2:30	月	休養日		水		2:00	土		4:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月		2:30
24日	水		金		月		2:00	水		1:00	土		4:00	火	休養日		木		2:00	日		4:00	火		2:30	金		2:00	月	休養日		火		2:30
25日	木		土		火	休養日		木		2:00	日		4:00	水		1:00	金		2:00	月	休養日		水		2:30	土		4:00	火	休養日		水		2:30
26日	金		日		水		1:00	金		2:00	月		2:30	木	休養日		土	大会等		火	休養日		木		2:30	日			水	休養日		木		2:30
27日	土		月		木		2:00	土		4:00	火		2:30	金		2:00	日	大会等		水	休養日		金		2:30	月		2:00	木	休養日		金		2:00
28日	日		火		金		2:00	日	休養日		水		2:30	土		4:00	月		2:00	木	休養日		土	大会等		火	休養日		金	休養日		土		4:00
29日	月		水		土		4:00	月		2:30	木		2:00	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水		1:00	土	休養日		日	休養日	
30日	火		木		日	休養日		火		2:30	金		2:30	月		2:00	水		1:00	土	休養日		月	休養日		木		2:00				月		2:30
31日			金					水		2:30	土	大会等					木		2:00				火	休養日		金		2:00				火		2:30



( 男子バドミントン )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	6	76:30	合計	13	52:00	合計	10	71:30	合計	15	40:30	合計	12	49:00	合計	10	48:30	合計	2	36:00	合計	8	28:00	合計	5	32:00	合計	4	36:30	合計	8	25:30	合計	12	26:00
1日	月		2:30	水	休養日		土	大会等	11:00	月	休養日		木		2:30	日	休養日		火	休養日		金		2:30	日	休養日		水			土			日	休養日	
2日	火		3:30	木		4:00	日	大会等	5:00	火	休養日		金		2:30	月		2:00	水		2:00	土			月	休養日		木		2:00	日			月	休養日	
3日	水		2:30	金		4:00	月		2:00	水	休養日		土		3:00	火	休養日		木		2:00	日			火	休養日		金		2:30	月		2:00	火	休養日	
4日	木		2:30	土		4:00	火	休養日		木	休養日		日	休養日		水		2:00	金		2:30	月		2:00	水	休養日		土			火	休養日	水	休養日		
5日	金		3:30	日	休養日		水		2:00	金	休養日		月		2:30	木		2:00	土			火	休養日		木		2:00	日			水		2:00	木	休養日	
6日	土		4:00	月	休養日		木		2:30	土	休養日		火		2:30	金		2:30	日			水		2:00	金		2:30	月		2:00	木		2:00	金	休養日	
7日	日	休養日		火		2:00	金		2:00	日	休養日		水		2:30	土		4:00	月		2:00	木		2:00	土			火	休養日	金		2:30	土	休養日		
8日	月	休養日		水		2:00	土	大会等	11:00	月	休養日		木		2:30	日	休養日		火	休養日		金		2:30	日			水		2:00	土			日	休養日	
9日	火	休養日		木		2:30	日	大会等	5:00	火	休養日		金		2:30	月		2:00	水		2:00	土	大会等		月		2:00	木		2:00	日			月	休養日	
10日	水		2:00	金		2:00	月		2:00	水	休養日		土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	大会等		火	休養日		金		2:30	月		2:00	火	休養日	
11日	木		2:30	土	休養日		火	休養日		木		4:00	日	休養日		水		2:00	金		2:30	月		2:00	水		2:00	土			火			水	2:00	
12日	金		2:00	日	大会等	9:00	水		2:00	金		2:00	月	休養日		木		2:00	土			火	休養日		木		2:00	日			水		2:00	木	2:00	
13日	土		4:00	月	休養日		木	休養日		土		4:00	火	休養日		金		2:30	日			水		2:00	金		2:30	月			木		2:00	金	2:30	
14日	日		4:00	火	休養日		金	休養日		日		4:00	水	休養日		土			月			木		2:00	土			火	休養日	金		2:30	土			
15日	月		2:00	水		2:00	土	休養日		月	休養日		木	休養日		日			火			金		2:30	日			水		2:00	土			日		
16日	火	休養日		木		2:30	日		4:00	火	休養日		金	休養日		月			水		2:00	土			月		2:00	木		2:00	日			月	2:00	
17日	水		2:00	金		2:00	月	休養日		水		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日			火			金		2:30	月		2:00	火	休養日	
18日	木		2:30	土	休養日		火	休養日		木		2:30	日	休養日		水	休養日		金		2:30	月		2:00	水		2:00	土			火	休養日	水	2:00		
19日	金		2:00	日		5:00	水		2:00	金		2:00	月		2:30	木	休養日		土			火	休養日		木		2:00	日			水		2:00	木	2:00	
20日	土		4:00	月		1:30	木		2:30	土		4:00	火		2:30	金	休養日		日			水		2:00	金		2:30	月		2:00	木		2:00	金		
21日	日		4:00	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:30	土	休養日		月		2:00	木		2:00	土			火	休養日	金		2:30	土			
22日	月		2:00	水		1:00	土		4:00	月		2:00	木		2:30	日	休養日		火			金		2:30	日			水		2:00	土			日		
23日	火	休養日		木		1:00	日	休養日		火	休養日		金		2:30	月			水		2:00	土			月			木		2:00	日			月	2:00	
24日	水		2:00	金		1:00	月		2:00	水		2:00	土	休養日		火		2:00	木		2:00	日			火			金		2:30	月	休養日	火	休養日		
25日	木		2:30	土	休養日		火	休養日		木		2:30	日	休養日		水		2:00	金		2:30	月	休養日		水		2:00	土			火	休養日	水	2:00		
26日	金		2:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月		2:30	木		2:00	土			火	休養日		木		2:00	日			水	休養日	木	2:00		
27日	土	大会等	11:00	月	休養日		木		2:30	土	休養日		火		2:30	金		2:30	日			水	休養日		金		2:30	月		2:00	木	休養日	金		2:30	
28日	日	大会等	5:00	火	休養日		金		2:00	日			水		2:30	土	大会等	11:00	月		2:00	木	休養日		土			火	休養日	金	休養日	土				
29日	月	休養日		水	休養日		土		4:00	月		2:30	木		2:00	日	大会等	6:00	火			金	休養日		日			水		2:00	土	休養日		日		
30日	火		2:30	木		4:30	日	休養日		火		2:30	金		2:30	月		2:00	水		2:00	土			月		2:00	木		2:00				月	2:30	
31日				金		2:00				水		2:30	土		4:00				木		2:00				火		2:00	金		2:30				火	2:30	



( 女子バドミントン )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月												
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画												
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間											
	合計		合計	9	26:00	合計	13	20:00	合計	12	32:00	合計	10	42:00	合計	7	42:00	合計	18	26:00	合計	13	34:00	合計	14	34:00	合計	11	40:00	合計	12	34:00	合計	16	30:00
1日	月		水			土			月	休養日		木		2:00	日			火		2:00	金		2:00	日	休養日		水	休養日		土		2:00	日	休養日	
2日	火		木			日			火	休養日		金		2:00	月		2:00	水		2:00	土		2:00	月	休養日		木	休養日		日	休養日		月	休養日	
3日	水		金			月	休養日		水	休養日		土		2:00	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金	休養日		月		2:00	火	休養日	
4日	木		土			火	休養日		木	休養日		日	休養日		水		2:00	金	休養日		月		2:00	水	休養日		土	休養日		火	休養日		水	休養日	
5日	金		日			水	休養日		金	休養日		月		2:00	木		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日		2:00	水		2:00	木	休養日	
6日	土		月			木	休養日		土			火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金	休養日	
7日	日		火	休養日		金	休養日		日			水		2:00	土		2:00	月	休養日		木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
8日	月		水		2:00	土			月	休養日		木		2:00	日			火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	土		2:00	日	休養日	
9日	火		木		2:00	日			火	休養日		金		2:00	月		2:00	水	休養日		土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月	休養日	
10日	水		金		2:00	月	休養日		水	休養日		土		2:00	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
11日	木		土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		2:00	金	休養日		月		2:00	水		2:00	土		2:00	火	休養日		水		2:00
12日	金		日			水	休養日		金		2:00	月		2:00	木		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		2:00	木		2:00
13日	土		月		2:00	木	休養日		土		2:00	火		2:00	金		2:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金		2:00
14日	日		火	休養日		金	休養日		日			水		2:00	土		2:00	月	休養日		木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	土		2:00
15日	月		水		2:00	土			月		2:00	木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	土		2:00	日	休養日	
16日	火		木		2:00	日			火	休養日		金	休養日		月		2:00	水	休養日		土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月		2:00
17日	水		金		2:00	月		2:00	水		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
18日	木		土			火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月		2:00	水		2:00	土		2:00	火	休養日		水		2:00
19日	金		日			水		2:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		2:00	木		2:00
20日	土		月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金		2:00
21日	日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	土		2:00
22日	月		水		2:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	土		2:00	日	休養日	
23日	火		木		2:00	日			火	休養日		金		2:00	月		2:00	水		2:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月		2:00
24日	水		金		2:00	月		2:00	水		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火		2:00	金		2:00	月		2:00	火	休養日	
25日	木		土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月	休養日		水		2:00	土		2:00	火	休養日		水		2:00
26日	金		日	休養日		水		2:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水	休養日		木		2:00
27日	土		月	休養日		木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		金	休養日		月		2:00	木	休養日		金		2:00
28日	日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	土		2:00	月		2:00	木	休養日		土	休養日		火	休養日		金	休養日		土		2:00
29日	月		水	休養日		土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水		2:00	土	休養日		日	休養日	
30日	火		木	休養日		日	休養日		火		2:00	金		2:00	月		2:00	水		2:00	土	休養日		月	休養日		木		2:00				月		2:00
31日			金	休養日					水		2:00	土		2:00				木		2:00				火	休養日		金		2:00				火	休養日	

( ソフトボール )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	10	36:00	合計	13	32:00	合計	8	36:00	合計	11	33:00	合計	15	29:00	合計	13	30:00	合計	10	37:00	合計	8	38:00	合計	12	34:00	合計	11	36:00	合計	7	40:00	合計	15	28:00
1日	月		2:00	水	休養日		土	大会等		月		2:00	木		2:00	日	休養日		火		2:00	金			日	休養日		水	休養日		土		2:00	日	休養日	
2日	火	休養日		木	休養日		日	大会等		火	休養日		金		2:00	月		2:00	水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	大会等		月		2:00
3日	水		1:00	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
4日	木		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	水		1:00	土		2:00	火	休養日	1:00	水		1:00
5日	金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		2:00	木		2:00
6日	土		2:00	月	休養日		木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金		2:00
7日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
8日	月		2:00	水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土		2:00	日	休養日	
9日	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金	休養日		月		2:00	水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月		2:00
10日	水		1:00	金		2:00	月		2:00	水		1:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
11日	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	水		1:00	土	休養日		火	休養日		水		1:00
12日	金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月	休養日		木		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:00	木		2:00
13日	土		2:00	月		2:00	木		2:00	土	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月	休養日		木		2:00	金		2:00
14日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		土	休養日		月	休養日		木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
15日	月		2:00	水		1:00	土		2:00	月	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土		2:00	日	休養日	
16日	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金	休養日		月	休養日		水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月		2:00
17日	水		1:00	金		2:00	月		2:00	水		1:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
18日	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	水		1:00	土		2:00	火	休養日		水		1:00
19日	金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:00	木		2:00
20日	土		2:00	月		2:00	木		2:00	土			火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金	休養日	
21日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土	休養日		月		2:00	木		2:00	土	休養日		火	休養日		金		2:00	土	休養日	
22日	月		2:00	水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土		2:00	日	休養日	
23日	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月	休養日		水		1:00	土		2:00	月	休養日		木		2:00	日	休養日		月		2:00
24日	水		1:00	金		2:00	月		2:00	水		1:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
25日	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	水		1:00	土		2:00	火	休養日		水		1:00
26日	金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		1:00	木		2:00
27日	土	休養日		月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金		2:00
28日	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
29日	月		2:00	水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土		2:00	日	休養日	
30日	火	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	水		1:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00				月		2:00
31日				金		2:00				水		1:00	土		2:00																			火	休養日	

( 硬式野球 )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	5	83:00	合計	14	54:00	合計	5	66:00	合計	3	32:00	合計	6	79:00	合計	5	50:00	合計	16	34:00	合計	10	55:00	合計	11	54:00	合計	10	51:00	合計	9	47:00	合計	9	56:00
1日	月		5:00	水	休養日		土		5:00	月		1:00	木		4:00	日		5:00	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		土	休養日		日		5:00
2日	火	休養日		木		4:00	日		5:00	火	休養日		金		4:00	月		2:00	水		1:00	土	休養日		月	休養日		木	休養日		日		5:00	月		3:00
3日	水		5:00	金		5:00	月		1:00	水		1:00	土		5:00	火	休養日		木		2:00	日		5:00	火	休養日		金	休養日		月		3:00	火	休養日	
4日	木		5:00	土		5:00	火	休養日		木		1:00	日		5:00	水		1:00	金		2:00	月		5:00	水	休養日		土		4:00	火	休養日		水		1:00
5日	金		5:00	日	休養日		水		1:00	金		1:00	月	休養日		木		2:00	土		3:00	火	休養日		木		3:00	日		4:00	水		1:00	木		2:00
6日	土		4:00	月		4:00	木		1:00	土			火		3:00	金		2:00	日		3:00	水		1:00	金		2:00	月		3:00	木		2:00	金		2:00
7日	日		5:00	火		1:00	金		1:00	日		5:00	水		5:00	土		5:00	月		2:00	木		2:00	土		4:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
8日	月		2:00	水		1:00	土		5:00	月		1:00	木		5:00	日		3:00	火	休養日		金		2:00	日		4:00	水		1:00	土	休養日		日		4:00
9日	火	休養日		木		2:00	日		3:00	火	休養日		金		3:00	月		2:00	水		1:00	土		5:00	月		2:00	木		2:00	日		4:00	月		3:00
10日	水		1:00	金		2:00	月		1:00	水		1:00	土		5:00	火	休養日		木	休養日		日		5:00	火	休養日		金		2:00	月		3:00	火	休養日	
11日	木		2:00	土	休養日		火		1:00	木		1:00	日		5:00	水		1:00	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土	休養日		火	休養日		水		1:00
12日	金		1:00	日		5:00	水		1:00	金	大会等		月		3:00	木		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日		4:00	水		1:00	木		2:00
13日	土		5:00	月		5:00	木	休養日		土	大会等		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		4:00	木		2:00	金		2:00
14日	日		5:00	火	休養日		金		1:00	日	大会等		水	休養日		土	大会等		月	休養日		木		2:00	土	休養日		火	休養日		金		2:00	土	休養日	
15日	月	休養日		水		1:00	土	休養日		月	大会等		木	休養日		日	大会等		火	休養日		金		2:00	日		4:00	水		1:00	土	休養日		日		4:00
16日	火	休養日		木		2:00	日		5:00	火	大会等		金		4:00	月		3:00	水	休養日		土		5:00	月		2:00	木		2:00	日		4:00	月		2:00
17日	水		1:00	金		2:00	月		5:00	水	大会等		土		3:00	火	休養日		木	休養日		日		3:00	火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
18日	木		1:00	土		5:00	火	休養日		木	大会等		日	大会等		水		1:00	金	休養日		月		2:00	水		1:00	土	休養日		火	休養日		水		1:00
19日	金		1:00	日		5:00	水		1:00	金	大会等		月	休養日		木	休養日		土	休養日		火	休養日		木		2:00	日		4:00	水		1:00	木		2:00
20日	土		5:00	月	休養日		木		2:00	土	大会等		火		4:00	金		2:00	日	休養日		水		1:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金		6:00
21日	日		5:00	火	休養日		金		2:00	日	大会等		水		4:00	土	大会等		月	休養日		木		2:00	土		4:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
22日	月		2:00	水	休養日		土		5:00	月	大会等		木		3:00	日	大会等		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		1:00	土	休養日		日		4:00
23日	火	休養日		木	休養日		日		5:00	火	大会等		金		3:00	月		5:00	水		1:00	土		3:00	月		6:00	木		2:00	日		4:00	月		2:00
24日	水		1:00	金	休養日		月		2:00	水	大会等		土	大会等		火	休養日		木		2:00	日		3:00	火		2:00	金		2:00	月		2:00	火	休養日	
25日	木		2:00	土	休養日		火	休養日		木	大会等		日	大会等		水		1:00	金		2:00	月	休養日		水	休養日		土	休養日		火	休養日		水		1:00
26日	金		2:00	日	休養日		水		1:00	金	大会等		月	休養日		木		2:00	土		5:00	火	休養日		木		1:00	日		4:00	水		1:00	木		2:00
27日	土		5:00	月	休養日		木		2:00	土		5:00	火		4:00	金		2:00	日		5:00	水	休養日		金		2:00	月		2:00	木		2:00	金		2:00
28日	日		5:00	火	休養日		金		2:00	日		5:00	水		3:00	土	大会等		月		2:00	木	休養日		土		4:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
29日	月		3:00	水	休養日		土		5:00	月	休養日		木		2:00	日		5:00	火	休養日		金	休養日		日		4:00	水		1:00	土	休養日		日		3:00
30日	火		5:00	木		3:00	日		3:00	火		5:00	金		2:00	月		2:00	水		1:00	土	休養日		月	休養日		木		2:00				月		2:00
31日				金		2:00				水		5:00	土	大会等																				火	休養日	

( 男子ソフトテニス )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	8	47:00	合計	12	41:30	合計	7	40:00	合計	8	35:30	合計	12	65:00	合計	12	37:30	合計	5	30:00	合計	5	37:30	合計	10	35:00	合計	13	36:00	合計	6	31:00	合計	8	38:00
1日	月		4:00	水		1:30	土 大会等		月		試験週間	木		4:00	日 休養日		火 休養日		金		2:30	日			水 休養日		土		4:00	日		試験週間				
2日	火 休養日			木		2:30	日 大会等		火		試験週間	金		4:00	月		2:30	水		1:30	土 大会等		月		試験週間	木 休養日		日 休養日		月		試験週間				
3日	水		4:00	金 休養日			月		2:30	水		試験週間	土 休養日		火 休養日		木		2:30	日 大会等		火		試験週間	金 休養日		月		2:00	火		試験週間				
4日	木		4:00	土 休養日			火 休養日		木		試験週間	日 休養日		水		1:30	金		2:30	月		2:30	水		試験週間	土			火 休養日		水		試験週間			
5日	金		4:00	日 大会等			水		1:30	金		試験週間	月		4:00	木		2:30	土		4:00	火 休養日		木		2:00	日 休養日		水		1:00	木		試験週間		
6日	土		4:00	月 休養日			木		2:30	土		試験週間	火 休養日		金		2:30	日 休養日		水		1:30	金		2:00	月 休養日		木		2:00	金		試験週間			
7日	日 休養日			火 休養日			金		2:30	日		試験週間	水		4:00	土 大会等		月		2:30	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		2:00	土		試験週間		
8日	月		2:30	水		1:30	土 大会等		月		試験週間	木		4:00	日 大会等		火 休養日		金		2:30	日 休養日		水		1:00	土		4:00	日		試験週間				
9日	火 休養日			木		2:30	日 大会等		火		試験週間	金		4:00	月		2:30	水		1:30	土 大会等		月		2:00	木		2:00	日 休養日		月		試験週間			
10日	水		1:30	金		2:30	月		2:30	水		試験週間	土 休養日		火 休養日		木		試験週間	日 大会等		火 休養日		金		2:00	月		2:00	火		試験週間				
11日	木		2:30	土 休養日			火		1:30	木		2:30	日 休養日		水		1:30	金		試験週間	月		2:30	水		1:00	土		4:00	火 休養日		水		1:00		
12日	金		2:30	日 休養日			水 休養日		金		1:30	月 休養日		木		2:30	土		試験週間	火 休養日		木		2:00	日 休養日		水		1:00	木		2:00				
13日	土			月		2:30	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		2:30	日		試験週間	水		1:30	金		2:00	月 休養日		木		2:00	金		2:00		
14日	日 休養日			火 休養日			金		2:30	日 休養日		水 休養日		土 休養日		月		試験週間	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		2:00	土		4:00				
15日	月		2:30	水		1:30	土			月 休養日		木 休養日		日 休養日		火		試験週間	金		2:30	日 休養日		水		1:00	土		4:00	日 休養日						
16日	火 休養日			木		2:30	日 大会等		火 休養日		金		4:00	月 休養日		水		試験週間	土		4:00	月		2:00	木		2:00	日 休養日		月		2:00				
17日	水		1:30	金		2:30	月		2:30	水		1:30	土		4:00	火 休養日		木		試験週間	日 休養日		火 休養日		金		2:00	月		2:00	火 休養日					
18日	木		2:30	土		4:00	火 休養日		木		2:30	日 休養日		水		1:30	金		試験週間	月		2:30	水		1:00	土		4:00	火 休養日		水		1:00			
19日	金		2:30	日 休養日			水		1:30	金		2:30	月		4:00	木		2:30	土		試験週間	火 休養日		木		2:00	日 休養日		水		1:00	木		2:00		
20日	土 大会等			月		2:30	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		2:30	日		試験週間	水		1:30	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金 休養日			
21日	日 大会等			火 休養日			金		2:30	日 休養日		水		4:00	土 休養日		月		試験週間	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		試験週間	土 休養日					
22日	月		2:30	水		1:30	土 休養日		月		2:30	木		4:00	日 休養日		火		試験週間	金		2:30	日 休養日		水		1:00	土		試験週間	日 休養日					
23日	火 休養日			木		2:30	日 休養日		火 休養日		金		4:00	月 休養日		水		試験週間	土		4:00	月			木		2:00	日		試験週間	月		4:00			
24日	水		1:30	金		2:30	月		2:30	水		1:30	土 大会等		火 休養日		木		2:30	日 休養日		火 休養日		金		2:00	月		試験週間	火 休養日						
25日	木		2:30	土 休養日			火 休養日		木		2:30	日 大会等		水		1:30	金		2:30	月		試験週間	水		1:00	土		4:00	火		試験週間	水		4:00		
26日	金		2:30	日 休養日			水		1:30	金		2:30	月 休養日		木		2:30	土		4:00	火		試験週間	木		2:00	日 休養日		水		試験週間	木		4:00		
27日	土 大会等			月		2:30	木		2:30	土 休養日		火		4:00	金		2:30	日 休養日		水		試験週間	金		2:00	月		2:00	木		試験週間	金		4:00		
28日	日 大会等			火 休養日			金		2:30	日 休養日		水		4:00	土		4:00	月		2:30	木		試験週間	土 休養日		火 休養日		金		試験週間	土 休養日					
29日	月 休養日			水		1:30	土		4:00	月		4:00	木		2:30	日 休養日		火 休養日		金		試験週間	日 休養日		水		1:00	土		試験週間	日 休養日					
30日	火 休養日			木		2:30	日 休養日		火 休養日		金		2:30	月		2:30	水		1:30	土			月 休養日		木		2:00				月		4:00			
31日				金		2:30			水		4:00	土		4:00			木		2:30				火 休養日		金		2:00				火		4:00			

( 女子ソフトテニス )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	8	47:00	合計	12	41:30	合計	7	40:00	合計	8	35:30	合計	12	65:00	合計	12	37:30	合計	5	30:00	合計	5	37:30	合計	10	35:00	合計	13	36:00	合計	6	31:00	合計	8	38:00
1日	月		4:00	水		1:30	土 大会等		月		試験週間	木		4:00	日 休養日		火 休養日		金		2:30	日			水 休養日		土		4:00	日		試験週間				
2日	火 休養日			木		2:30	日 大会等		火		試験週間	金		4:00	月		2:30	水		1:30	土 大会等		月		試験週間	木 休養日		日 休養日		月		試験週間				
3日	水		4:00	金 休養日			月		2:30	水		試験週間	土 休養日		火 休養日		木		2:30	日 大会等		火		試験週間	金 休養日		月		2:00	火		試験週間				
4日	木		4:00	土 休養日			火 休養日		木		試験週間	日 休養日		水		1:30	金		2:30	月		2:30	水		試験週間	土			火 休養日		水		試験週間			
5日	金		4:00	日 大会等			水		1:30	金		試験週間	月		4:00	木		2:30	土		4:00	火 休養日		木		2:00	日 休養日		水		1:00	木		試験週間		
6日	土		4:00	月 休養日			木		2:30	土		試験週間	火 休養日		金		2:30	日 休養日		水		1:30	金		2:00	月 休養日		木		2:00	金		試験週間			
7日	日 休養日			火 休養日			金		2:30	日		試験週間	水		4:00	土 大会等		月		2:30	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		2:00	土		試験週間		
8日	月		2:30	水		1:30	土 大会等		月		試験週間	木		4:00	日 大会等		火 休養日		金		2:30	日 休養日		水		1:00	土		4:00	日		試験週間				
9日	火 休養日			木		2:30	日 大会等		火		試験週間	金		4:00	月		2:30	水		1:30	土 大会等		月		2:00	木		2:00	日 休養日		月		試験週間			
10日	水		1:30	金		2:30	月		2:30	水		試験週間	土 休養日		火 休養日		木		試験週間	日 大会等		火 休養日		金		2:00	月		2:00	火		試験週間				
11日	木		2:30	土 休養日			火		1:30	木		2:30	日 休養日		水		1:30	金		試験週間	月		2:30	水		1:00	土		4:00	火 休養日		水		1:00		
12日	金		2:30	日 休養日			水 休養日		金		1:30	月 休養日		木		2:30	土		試験週間	火 休養日		木		2:00	日 休養日		水		1:00	木		2:00				
13日	土			月		2:30	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		2:30	日		試験週間	水		1:30	金		2:00	月 休養日		木		2:00	金		2:00		
14日	日 休養日			火 休養日			金		2:30	日 休養日		水 休養日		土 休養日		月		試験週間	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		2:00	土		4:00				
15日	月		2:30	水		1:30	土			月 休養日		木 休養日		日 休養日		火		試験週間	金		2:30	日 休養日		水		1:00	土		4:00	日 休養日						
16日	火 休養日			木		2:30	日 大会等		火 休養日		金		4:00	月 休養日		水		試験週間	土		4:00	月		2:00	木		2:00	日 休養日		月		2:00				
17日	水		1:30	金		2:30	月		2:30	水		1:30	土		4:00	火 休養日		木		試験週間	日 休養日		火 休養日		金		2:00	月		2:00	火 休養日					
18日	木		2:30	土		4:00	火 休養日		木		2:30	日 休養日		水		1:30	金		試験週間	月		2:30	水		1:00	土		4:00	火 休養日		水		1:00			
19日	金		2:30	日 休養日			水		1:30	金		2:30	月		4:00	木		2:30	土		試験週間	火 休養日		木		2:00	日 休養日		水		1:00	木		2:00		
20日	土 大会等			月		2:30	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		2:30	日		試験週間	水		1:30	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金 休養日			
21日	日 大会等			火 休養日			金		2:30	日 休養日		水		4:00	土 休養日		月		試験週間	木		2:30	土		4:00	火 休養日		金		試験週間	土 休養日					
22日	月		2:30	水		1:30	土 休養日		月		2:30	木		4:00	日 休養日		火		試験週間	金		2:30	日 休養日		水		1:00	土		試験週間	日 休養日					
23日	火 休養日			木		2:30	日 休養日		火 休養日		金		4:00	月 休養日		水		試験週間	土		4:00	月			木		2:00	日		試験週間	月		4:00			
24日	水		1:30	金		2:30	月		2:30	水		1:30	土 大会等		火 休養日		木		2:30	日 休養日		火 休養日		金		2:00	月		試験週間	火 休養日						
25日	木		2:30	土 休養日			火 休養日		木		2:30	日 大会等		水		1:30	金		2:30	月		試験週間	水		1:00	土		4:00	火		試験週間	水		4:00		
26日	金		2:30	日 休養日			水		1:30	金		2:30	月 休養日		木		2:30	土		4:00	火		試験週間	木		2:00	日 休養日		水		試験週間	木		4:00		
27日	土 大会等			月		2:30	木		2:30	土 休養日		火		4:00	金		2:30	日 休養日		水		試験週間	金		2:00	月		2:00	木		試験週間	金		4:00		
28日	日 大会等			火 休養日			金		2:30	日 休養日		水		4:00	土		4:00	月		2:30	木		試験週間	土 休養日		火 休養日		金		試験週間	土 休養日					
29日	月 休養日			水		1:30	土		4:00	月		4:00	木		2:30	日 休養日		火 休養日		金		試験週間	日 休養日		水		1:00	土		試験週間	日 休養日					
30日	火 休養日			木		2:30	日 休養日		火 休養日		金		2:30	月		2:30	水		1:30	土			月 休養日		木		2:00				月		4:00			
31日				金		2:30			水		4:00	土		4:00			木		2:30			火 休養日		金		2:00				火		4:00				

( テニス )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	15	56:00	合計	15	54:00	合計	10	49:00	合計	16	37:00	合計	19	40:00	合計	10	65:00	合計	23	38:00	合計	15	30:00	合計	13	51:00	合計	14	48:00	合計	14	30:00	合計	17	29:00
1日	月	休養日		水	休養日		土		4:00	月	休養日		木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水	休養日		土		2:00	日	休養日	
2日	火	休養日		木	休養日		日	休養日	模試	火	休養日		金		2:00	月		3:00	水		2:00	土	休養日	模試	月	休養日	考查	木	休養日		日	休養日		月	休養日	
3日	水	休養日		金	休養日		月		3:00	水	休養日		土	休養日		火	休養日		木	休養日	2:00	日	休養日		火	休養日	考查	金	休養日		月	休養日	選I	火	休養日	考查
4日	木	休養日		土	休養日		火	休養日		木	休養日		日	休養日		水		2:00	金	休養日	2:00	月	休養日		水	休養日	考查	土	休養日		火	休養日		水	休養日	考查
5日	金	休養日		日		4:00	水		2:00	金	休養日		月		2:00	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		水		2:00	木	休養日	選II
6日	土	休養日		月	休養日		木		3:00	土	休養日		火		2:00	金		3:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月	休養日		木		2:00	金	休養日	選II
7日	日	休養日		火		2:00	金		3:00	日	休養日		水		2:00	土		2:00	月	休養日	2:00	木		2:00	土		2:00	火	休養日	試験	金		2:00	土	休養日	
8日	月	休養日		水		2:00	土			月	休養日	考查	木		2:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	土		2:00	日	休養日	
9日	火	休養日		木		3:00	日			火	休養日	考查	金		2:00	月		3:00	水	休養日	2:00	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月	休養日	選II
10日	水		2:00	金		3:00	月		3:00	水	休養日	考查	土	休養日		火	休養日		木	休養日	考查	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	考查
11日	木		3:00	土	休養日		火		2:00	木		3:00	日	休養日		水		2:00	金	休養日	考查	月		2:00	水		2:00	土		2:00	火	休養日		水		3:00
12日	金		3:00	日	休養日		水		2:00	金		3:00	月	休養日		木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		2:00	木		2:00
13日	土		4:00	月	休養日		木	休養日		土		2:00	火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月	休養日		木		2:00	金		2:00
14日	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水	休養日		土		2:00	月	休養日		木		2:00	土	大会等	9:00	火	休養日		金		2:00	土		2:00
15日	月		3:00	水		2:00	土	休養日		月	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日	考查	金		2:00	日	大会等	9:00	水		2:00	土		2:00	日	休養日	
16日	火	休養日		木		3:00	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月	休養日		水	休養日	考查	土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月		2:00
17日	水		2:00	金		3:00	月	休養日		水		2:00	土			火	休養日		木	休養日	考查	日	休養日		火	休養日		金		2:00	月		2:00	火	休養日	
18日	木		3:00	土		4:00	火	休養日		木		3:00	日			水		2:00	金	休養日	考查	月		2:00	水		2:00	土	休養日	模試	火	休養日		水		2:00
19日	金		3:00	日	休養日		水		2:00	金		3:00	月	大会等	9:00	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		水		2:00	木		2:00
20日	土	大会等	9:00	月		1:00	木		3:00	土		4:00	火	大会等	9:00	金		3:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月		2:00	木		2:00	金	休養日	
21日	日	大会等	9:00	火	休養日		金		3:00	日	休養日		水	休養日	2:00	土	大会等	9:00	月	休養日		木		2:00	土		2:00	火	休養日		金		2:00	土	休養日	
22日	月		3:00	水	休養日		土		4:00	月		3:00	木	休養日	2:00	日	大会等	9:00	火	休養日		金		2:00	日	休養日		水		2:00	土		2:00	日	休養日	
23日	火	休養日		木		1:00	日	休養日		火			金	休養日	2:00	月	休養日		水	休養日		土		2:00	月		2:00	木		2:00	日	休養日		月		2:00
24日	水		2:00	金		1:00	月		3:00	水		2:00	土	休養日		火	休養日		木		2:00	日	休養日		火		2:00	金		2:00	月	休養日		火		2:00
25日	木		3:00	土	大会等	9:00	火			木		3:00	日	休養日		水		2:00	金		2:00	月	休養日		水		2:00	土	大会等	9:00	火	休養日		水		2:00
26日	金		3:00	日	大会等	9:00	水		2:00	金		3:00	月	休養日		木		3:00	土	大会等	9:00	火	休養日		木		2:00	日	大会等	9:00	水	休養日		木		2:00
27日	土		4:00	月	休養日	考查	木		3:00	土	休養日		火	休養日		金		3:00	日	大会等	9:00	水	休養日		金	休養日		月		2:00	木	休養日		金		2:00
28日	日	休養日		火	休養日	考查	金		3:00	日	休養日		水	休養日		土		2:00	月		2:00	木	休養日		土	休養日		火	休養日		金	休養日		土	休養日	
29日	月	休養日		水	休養日	考查	土		4:00	月		2:00	木	休養日	試験	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水		2:00	土	休養日		日	休養日	
30日	火	休養日		木		4:00	日	休養日	模試	火		2:00	金	休養日	試験	月		3:00	水		2:00	土	休養日		月	休養日		木		2:00				月		2:00
31日				金		3:00				水		2:00	土	休養日					木		2:00				火	休養日		金		2:00				火		2:00





( ダンス )部 記入者( )

H 31	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
	計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画		計画													
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間												
	合計	11 58:00	合計	18 40:30	合計	12 55:00	合計	19 36:00	合計	16 45:00	合計	13 51:00	合計	20 33:00	合計	17 39:00	合計	17 42:00	合計	18 39:00	合計	17 36:00	合計	14 51:00												
1日	月		3:00	水	休養日		土		4:00	月	休養日		木		3:00	日	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水	休養日		土	休養日		日	休養日	
2日	火		3:00	木		3:00	日	休養日		火	休養日		金		3:00	月		3:00	水		3:00	土	休養日		月	休養日		木	休養日		日	休養日		月		3:00
3日	水		3:00	金	休養日		月		3:00	水	休養日		土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		火	休養日		金	休養日		月	休養日		火	休養日	
4日	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木	休養日		日	休養日		水		3:00	金		3:00	月		3:00	水	休養日		土	休養日		火	休養日		水		3:00
5日	金		3:00	日	休養日		水		3:00	金	休養日		月		3:00	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		水	休養日		木		3:00
6日	土	休養日		月		3:00	木		3:00	土	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		3:00	金		3:00	月		3:00	木	休養日		金		3:00
7日	日	休養日		火		3:00	金		3:00	日	休養日		水		3:00	土	休養日		月		3:00	木		3:00	土	休養日		火	休養日		金	休養日		土	休養日	
8日	月		3:00	水		3:00	土		3:00	月	休養日		木		3:00	日	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		3:00	土	休養日		日	休養日	
9日	火	休養日		木		3:00	日		3:00	火	休養日		金		3:00	月		3:00	水		3:00	土	休養日		月		3:00	木		3:00	日	休養日		月		3:00
10日	水		3:00	金		3:00	月		3:00	水	休養日		土	休養日		火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		3:00	月		3:00	火	休養日	
11日	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		水		3:00	金	休養日		月		3:00	水		3:00	土	休養日		火	休養日		水		3:00
12日	金		3:00	日	休養日		水		3:00	金		3:00	月	休養日		木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		水		3:00	木		3:00
13日	土	休養日		月	休養日		木		3:00	土	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		3:00	金		3:00	月	休養日		木		3:00	金		3:00
14日	日		3:00	火		3:00	金		3:00	日	休養日		水	休養日		土	休養日		月	休養日		木		3:00	土	休養日		火		3:00	金		3:00	土	休養日	
15日	月		3:00	水		3:00	土	休養日		月	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		3:00	土	休養日		日	休養日	
16日	火	休養日		木		3:00	日	休養日		火		3:00	金		3:00	月	休養日		水	休養日		土	休養日		月		3:00	木		3:00	日	休養日		月		3:00
17日	水		3:00	金		3:00	月	休養日		水		3:00	土	休養日		火		3:00	木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		3:00	月		3:00	火		3:00
18日	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		水		3:00	金	休養日		月		3:00	水		3:00	土	休養日		火	休養日		水		3:00
19日	金		3:00	日		4:00	水		3:00	金		3:00	月		3:00	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		水		3:00	木		3:00
20日	土	休養日		月	休養日		木		3:00	土	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		3:00	金		3:00	月		3:00	木		3:00	金	休養日	
21日	日		4:00	火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		3:00	土	休養日		月	休養日		木		3:00	土	休養日		火	休養日		金		3:00	土	休養日	
22日	月		3:00	水	休養日		土	休養日		月		3:00	木		3:00	日	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		3:00	土	休養日		日	休養日	
23日	火	休養日		木	休養日		日	休養日		火	休養日		金		3:00	月	休養日		水		3:00	土	休養日		月	休養日		木		3:00	日	休養日		月		3:00
24日	水		3:00	金	休養日		月		3:00	水		3:00	土	休養日		火		3:00	木		3:00	日	休養日		火		3:00	金		3:00	月		3:00	火	休養日	
25日	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		水		3:00	金		3:00	月	休養日		水		3:00	土	休養日		火	休養日		水		3:00
26日	金		3:00	日	休養日		水		3:00	金		3:00	月		3:00	木		3:00	土	休養日		火	休養日		木		3:00	日	休養日		水		3:00	木		3:00
27日	土	休養日		月	休養日		木		3:00	土	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水	休養日		金		3:00	月		3:00	木		3:00	金		3:00
28日	日	休養日		火	休養日		金		3:00	日	休養日		水		3:00	土	休養日		月		3:00	木	休養日		土	休養日		火	休養日		金		3:00	土	休養日	
29日	月	休養日		水	休養日		土	休養日		月		3:00	木		3:00	日	休養日		火	休養日		金	休養日		日	休養日		水	休養日		土	休養日		日	休養日	
30日	火	休養日		木		3:30	日	休養日		火	休養日		金		3:00	月		3:00	水		3:00	土	休養日		月	休養日		木	休養日					月		3:00
31日				金		3:00				水		3:00	土	休養日					木		3:00							火	休養日							