

(男子ソフトテニス) 部 年間活動計画

	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	計画	計画	計画	計画	計画	計画	計画	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	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間					
合計	13	44:30	合計	17	32:00	合計	15	33:00	合計	11	61:30	合計	15	60:00	合計	15	32:30	合計	8	43:00	合計	18	21:00	合計	14	41:00	合計	14	29:00	合計	13	28:00	合計	10	51:30		
1日	土	休養日		月	休養日		木	2:00	土		4:00	火		4:00	金		1:30	日	休養日		水	休養日		金		1:00	月	休養日		木		1:00	金		1:30	1日	
2日	日	休養日		火		1:30	金	大会等 4:00	日	休養日		水			土		4:00	月		1:30	木		1:00	土		4:00	火	休養日		金		1:00	土		4:00	2日	
3日	月	休養日		水		4:00	土	大会等 4:00	月		1:30	木		4:00	日	休養日		火		1:30	金		4:00	日	休養日		水	休養日		土		4:00	日	休養日		3日	
4日	火		4:00	木		4:00	日	休養日	火		1:30	金		4:00	月		1:30	水	休養日		土		4:00	月		1:00	木	休養日		日	休養日		月		1:30	4日	
5日	水	休養日		金		4:00	月		1:30	水	休養日	土	休養日		火		1:30	木		1:30	日	休養日		火		1:00	金		4:00	月		1:00	火		1:30	5日	
6日	木		4:00	土	休養日		火		1:30	木		1:30	日	休養日	水	休養日		金		1:30	月		1:00	水	休養日	土	休養日		火		1:00	水	休養日		6日		
7日	金		4:00	日	休養日		水	休養日	金		1:30	月		4:00	木		1:30	土	休養日		火		1:00	木		1:00	日	休養日		水	休養日		木		1:30	7日	
8日	土	休養日		月		1:30	木		1:30	土		4:00	火		4:00	金		1:30	日	休養日		水	休養日		金		1:00	月	休養日		木		1:00	金		1:30	8日
9日	日	休養日		火		1:30	金		1:30	日	休養日	水	休養日		土		4:00	月		4:00	木		1:00	土	休養日		火		1:00	金		1:00	土		4:00	9日	
10日	月	休養日		水	休養日		土		4:00	月		1:30	木		4:00	日	休養日		火		4:00	金		1:00	日	休養日		水	休養日		土		4:00	日	休養日		10日
11日	火	休養日		木		1:30	日	休養日	火		1:30	金	休養日		月		1:30	水	休養日		土	大会等 4:00	月		4:00	木		1:00	日	休養日		月		1:30	11日		
12日	水		1:30	金		1:30	月		1:30	水	休養日	土	休養日		火		1:30	木		1:30	日	休養日		火		1:00	金		1:00	月		4:00	火		1:30	12日	
13日	木		1:30	土	休養日		火		1:30	木		1:30	日	休養日	水	休養日		金		1:30	月		1:00	水	休養日	土		4:00	火		1:00	水	休養日		13日		
14日	金		1:30	日	休養日		水	休養日	金		1:30	月	休養日		木		1:30	土	大会等 4:00	火		1:00	木		1:00	日	休養日		水	休養日		木		1:30	14日		
15日	土	大会等 4:00	月	休養日		木		1:30	土		4:00	火	休養日		金		1:30	日			水	休養日		金		1:00	月		1:00	木		1:00	金		1:30	15日	
16日	日	休養日		火		1:30	金		1:30	日	休養日	水	休養日		土	大会等 4:00	月		2:00	木		1:00	土	大会等 4:00	火		1:00	金		1:00	土	大会等 4:00	日	休養日		16日	
17日	月		1:30	水	休養日		土		4:00	月		4:00	木		4:00	日	休養日		火		2:00	金	休養日		日	休養日		水	休養日		土		4:00	日	休養日		17日
18日	火		1:30	木	休養日		日	休養日	火		1:30	金		4:00	月	休養日		水	休養日		土	休養日		月		1:00	木		1:00	日	休養日		月		1:30	18日	
19日	水	休養日		金	休養日		月		1:30	水	休養日	土	休養日		火		1:30	木		2:00	日	休養日		火		4:00	金		1:00	月		1:00	火		1:30	19日	
20日	木		1:30	土	休養日		火		1:30	木		4:00	日	休養日	水	休養日		金		2:00	月	休養日		水	休養日	土		4:00	火		1:00	水	休養日		20日		
21日	金		1:30	日	休養日		水	休養日	金		4:00	月		4:00	木	休養日		土	大会等 4:00	火	休養日		木		4:00	日	休養日		水	休養日		木		1:30	21日		
22日	土		4:00	月	休養日		木	休養日	土		4:00	火		4:00	金	休養日		日			水	休養日		金		4:00	月		1:00	木	休養日		金		1:30	22日	
23日	日	休養日		火	休養日		金	休養日	日	休養日 4:00	水	休養日	土	休養日		月		1:00	木	休養日		土	休養日		火		1:00	金	休養日		土		4:00	日	休養日		23日
24日	月		1:30	水	休養日		土	休養日	月	休養日		木		4:00	日	休養日		火		1:00	金	休養日		日	休養日		水	休養日		土	休養日		日	休養日		24日	
25日	火		1:30	木	休養日		日	休養日	火		4:00	金		4:00	月	休養日		水	休養日		土	休養日		月		4:00	木		1:00	日	休養日		月		4:00	25日	
26日	水	休養日		金		2:00	月	休養日	水	休養日		土	休養日		火	休養日		木		1:00	日	休養日		火		4:00	金		1:00	月	休養日		火		4:00	26日	
27日	木		1:30	土		4:00	火	休養日	木	大会等 4:00	日	休養日	水	休養日		金		1:00	月	休養日		水	休養日		土		4:00	火	休養日		水	休養日		27日			
28日	金		1:30	日	休養日		水	休養日	金		4:00	月		4:00	木	休養日		土		4:00	火	休養日		木	休養日		日	休養日		水	休養日		木		4:00	28日	
29日	土		4:00	月		2:00	木	休養日	土	休養日		火		4:00	金		1:30	日	休養日		水	休養日		金	休養日		月		1:00	木		1:00	金		4:00	29日	
30日	日	休養日 4:00	火		2:00	金	休養日	日	休養日		水	休養日	土		4:00	月		1:00	木		1:00	土	休養日		火		1:00				土	休養日		30日			
31日				水		1:00			月		4:00	木		4:00				火		1:00				日	休養日		水	休養日					日	休養日		31日	