

( 女子ソフトテニス ) 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	12	44:30	合計	17	28:00	合計	14	37:00	合計	11	57:30	合計	16	60:00	合計	15	32:30	合計	10	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			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	休養日		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	休養日		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	大会等	4:00	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	休養日		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	16日		
17日	月		1:30	水	休養日		土	大会等	4:00	月	休養日		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	大会等	4:00	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	大会等	4:00	火		4:00	金	休養日		日	休養日		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		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	23日		
24日	月		1:30	水	休養日		土	休養日		月		4:00	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	大会等	4:00	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	休養日		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		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																					日	休養日		31日