

( 男子バレーボール )部 記入者( 佐々木 佳治 )

	4月				5月				6月				7月							
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績					
	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	11	58:00	13	52:30	合計	10	52:00	15	38:00	合計	16	38:00	19	40:00	合計	7	68:00	11	66:00
1日	土	休養日			4:00	月		2:00	休養日		木		2:00		2:00	土		4:00	休養日	
2日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金	大会等	4:00	大会等	8:00	日	休養日		休養日	
3日	月	休養日		休養日		水		4:00	休養日		土	大会等	6:00		4:00	月		2:00		2:00
4日	火		2:00		2:00	木		4:00	休養日		日	休養日		休養日		火		2:00		2:00
5日	水		2:00	休養日		金	休養日		休養日		月		2:00		2:00	水	休養日		休養日	
6日	木		2:00		2:00	土	休養日		休養日		火		2:00		2:00	木		2:00		2:00
7日	金		2:00	休養日		日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:00		2:00
8日	土		4:00		3:30	月		2:00		2:00	木		2:00		2:00	土		4:00	休養日	
9日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日	
10日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土		4:00		4:00	月		2:00		2:00
11日	火	休養日		休養日		木		2:00		2:00	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00
12日	水	休養日		休養日		金		2:00		2:00	月		2:00	休養日		水	休養日		休養日	
13日	木		2:00		2:00	土		4:00	休養日		火		2:00		2:00	木		2:00		2:00
14日	金		2:00		2:00	日	休養日			4:00	水	休養日		休養日		金		2:00		2:00
15日	土	大会等	8:00		9:00	月		2:00	休養日		木		2:00		2:00	土		4:00		4:00
16日	日	大会等	8:00	休養日		火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日		4:00		4:00
17日	月		2:00		2:00	水	休養日		休養日		土		4:00	大会等	8:00	月	休養日		休養日	
18日	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00
19日	水	休養日		休養日		金	休養日		休養日		月	休養日		休養日		水	休養日		休養日	
20日	木		2:00		2:00	土		4:00		4:00	火	休養日		休養日		木		2:00		2:00
21日	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:00		2:00
22日	土		4:00		4:00	月		2:00		2:00	木	休養日		休養日		土		4:00		4:00
23日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金	休養日		休養日		日	休養日		大会等	8:00
24日	月		2:00		2:00	水	休養日		休養日		土	休養日		休養日		月		2:00	大会等	8:00
25日	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00
26日	水	休養日		休養日		金		2:00		2:00	月	休養日		休養日		水		2:00	休養日	
27日	木		2:00		2:00	土		4:00		4:00	火	休養日		休養日		木		2:00	休養日	
28日	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:00		2:00
29日	土		4:00	大会等	8:00	月		2:00		2:00	木		2:00	休養日		土		4:00		4:00
30日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金	休養日		休養日		日		4:00	休養日	
31日			2:00			水		2:00	休養日					休養日		月	大会等	8:00	大会等	8:00

	8月				9月				10月				11月							
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績					
	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	44:00	22	24:00	合計	14	44:00	18	36:00	合計	7	56:30	14	39:30	合計	15	32:00	21	22:00
1日	火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日		水		1:00	休養日	
2日	水		2:00	休養日		土		4:00	休養日		月		1:30		1:30	木		1:00		1:00
3日	木		2:00		2:00	日	休養日			4:00	火		1:30	休養日		金		4:00		4:00
4日	金		2:00		2:00	月		2:00		2:00	水	休養日			1:30	土		4:00	休養日	
5日	土		4:00		4:00	火		2:00		2:00	木		1:30		1:30	日	休養日		休養日	
6日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		1:30	休養日		月		1:00		1:00
7日	月		2:00	休養日		木		2:00	休養日		土		4:00	休養日		火		1:00		1:00
8日	火		2:00		2:00	金		2:00	休養日		日	休養日		休養日		水	休養日		休養日	
9日	水		2:00	休養日		土		4:00	休養日		月		1:30		4:00	木		1:00		1:00
10日	木		2:00		2:00	日	休養日			4:00	火		1:30	休養日		金		1:00	休養日	
11日	金	休養日		休養日		月		2:00		2:00	水	休養日		休養日		土		4:00	大会等	8:00
12日	土	休養日		休養日		火		2:00		2:00	木		1:30		1:30	日	休養日		休養日	
13日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		1:30	休養日		月		1:00	休養日	
14日	月	休養日		休養日		木		2:00		2:00	土		4:00		4:00	火	休養日		休養日	
15日	火	休養日		休養日		金		2:00		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日	
16日	水	休養日		休養日		土		4:00	大会等	8:00	月		1:30		1:30	木	休養日		休養日	
17日	木	休養日		休養日		日		4:00	休養日		火		1:30		1:30	金	休養日		休養日	
18日	金	休養日			4:00	月	休養日		休養日		水		1:30	休養日		土		4:00	休養日	
19日	土		4:00	休養日		火	休養日		休養日		木		1:30		1:30	日	休養日		休養日	
20日	日	休養日			4:00	水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月	休養日		休養日	
21日	月		2:00	休養日		木	休養日		休養日		土	大会等	8:00	大会等	8:00	火	休養日		休養日	
22日	火		2:00	休養日		金	休養日		休養日		日	大会等	8:00	休養日		水	休養日		休養日	
23日	水		2:00	休養日		土		4:00	休養日		月		1:30		1:30	木		4:00	休養日	
24日	木		2:00	休養日		日	休養日		休養日		火		1:30	休養日		金	休養日		休養日	
25日	金		2:00	休養日		月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土		4:00		4:00
26日	土		4:00	休養日		火	休養日		休養日		木		1:30		1:30	日	休養日		休養日	
27日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月		1:00		1:00
28日	月		2:00	休養日		木	休養日		休養日		土		4:00	休養日		火	休養日		休養日	
29日	火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日	休養日			4:00	水	休養日		休養日	
30日	水		2:00	休養日		土		4:00		4:00	月		1:30		1:30	木				1:00
31日	木	休養日		休養日							火		1:30		1:30					

