

(女子ソフトテニス)部

記入者(上田真梨子)

令和5年度

令和5年10月6日 更新

	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	10	48:05	10	48:05	合計	12	32:50	12	32:50	合計	14	41:10	12	41:10	合計	12	38:20	12	38:20
1日	土	休養日		休養日		月	休養日		休養日		木	練習	1:35	練習	1:35	土	練習	2:30	休養日	2:30
2日	日	休養日		休養日		火	練習	2:30	練習	2:30	金	大会等	7:30	練習	7:30	日	休養日		休養日	
3日	月	休養日		休養日		水	練習	2:30	練習	2:30	土	大会等	7:30	大会等	7:30	月	練習	1:20	練習	1:20
4日	火	練習	2:30	練習	2:30	木	練習	2:30	休養日	2:30	日	休養日		大会等		火	練習	1:35	休養日	1:35
5日	水	練習	2:30	練習	2:30	金	休養日		休養日		月	練習	1:20	練習	1:20	水	休養日		練習	
6日	木	練習	2:30	練習	2:30	土	休養日		練習試合等		火	練習	1:35	練習	1:35	木	練習	1:35	練習	1:35
7日	金	練習	2:30	練習	2:30	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金	練習	1:20	練習	1:20
8日	土	大会等	7:30	大会等	7:30	月	練習	1:20	練習	1:20	木	練習	1:35	練習	1:35	土	練習	2:30	休養日	2:30
9日	日	休養日		休養日		火	練習	1:35	練習	1:35	金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日		休養日	
10日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土	練習	2:30	練習試合等	2:30	月	練習	1:20	休養日	1:20
11日	火	練習	1:35	練習	1:35	木	練習	1:35	練習	1:35	日	休養日		休養日		火	練習	1:35	練習	1:35
12日	水	練習	1:35	練習	1:35	金	練習	1:20	練習	1:20	月	練習	1:20	練習	1:20	水	休養日		休養日	
13日	木	練習	1:35	練習	1:35	土	練習	2:30	練習	2:30	火	練習	1:35	練習	1:35	木	練習	1:35	練習	1:35
14日	金	練習	1:35	練習	1:35	日	休養日		休養日		水	休養日		練習		金	練習	1:20	練習	1:20
15日	土	大会等	7:30	大会等	7:30	月	練習	1:20	練習	1:20	木	練習	1:35	練習	1:35	土	練習	2:30	大会等	2:30
16日	日	休養日		休養日		火	練習	1:35	練習	1:35	金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日		休養日	
17日	月	練習	1:20	練習	1:20	水	休養日		休養日		土	大会等	7:30	大会等	7:30	月	休養日		休養日	
18日	火	練習	1:35	練習	1:35	木	練習	1:35	練習	1:35	日	大会等		大会等		火	練習	1:35	休養日	1:35
19日	水	休養日		休養日		金	練習	1:20	練習	1:20	月	練習	1:20	練習	1:20	水	休養日		休養日	
20日	木	練習	1:35	練習	1:35	土	練習	2:30	練習	2:30	火	練習	1:35	練習	1:35	木	練習	1:35		1:35
21日	金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金	練習	1:40		1:40
22日	土	練習試合等	2:30	練習試合等	2:30	月	練習	1:20	練習	1:20	木	休養日		休養日		土	練習試合等	3:30	練習試合等	3:30
23日	日	休養日		休養日		火	練習	1:35	練習	1:35	金	休養日		休養日		日	休養日		休養日	
24日	月	練習	1:20	練習	1:20	水	休養日		休養日		土	休養日		休養日		月	練習	1:40		1:40
25日	火	練習	1:35	練習	1:35	木	練習	1:35	練習	1:35	日	休養日		休養日		火	練習	1:40		1:40
26日	水	休養日		休養日		金	練習	1:20	練習	1:20	月	休養日		休養日		水	大会等	7:30	大会等	7:30
27日	木	練習	1:35	練習	1:35	土	休養日		休養日		火	休養日		休養日		木	休養日			
28日	金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金	休養日			
29日	土	休養日		休養日		月	休養日		休養日		木	休養日		休養日		土	休養日			
30日	日	練習	2:35	練習	2:35	火	練習	1:35	練習	1:35	金	休養日		休養日		日	休養日			
31日						水	練習	1:15	練習	1:15						月				

	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	活動総時間	休養日	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	16	26:30	16	26:30	合計	9	42:50	9	42:50	合計	11	39:40		39:20	合計	15	19:00		19:00
1日	火	練習	2:30	練習	2:30	金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日			水	休養日				
2日	水	休養日		休養日		土	練習	2:30	練習	2:30	月	練習	1:20		木	練習	1:05			
3日	木	練習	2:30	練習	2:30	日	休養日		休養日		火	練習	1:40	1:40	金	練習	0:50			
4日	金	練習	2:30	練習	2:30	月	練習	1:20	練習	1:20	水	休養日			土	練習	2:30		2:30	
5日	土	練習	2:30	練習	2:30	火	練習	1:40	練習	1:40	木	練習	1:40		日	休養日				
6日	日					水	休養日		休養日		金	練習	1:20		月	練習	0:50			
7日	月	練習	2:30	練習	2:30	木	練習	1:40	練習	1:40	土	練習	2:30	2:30	火	練習	1:05		1:05	
8日	火	練習	2:30	練習	2:30	金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日			水	休養日				
9日	水	休養日		休養日		土	練習	2:30	練習	2:30	月	休養日			木	練習	1:05			
10日	木	練習	2:30	練習	2:30	日	休養日		休養日		火	練習	1:40	1:40	金	練習	0:50			
11日	金	休養日		休養日		月	練習	1:20	練習	1:20	水	休養日			土	大会等	2:30		2:30	
12日	土	休養日		休養日		火	練習	1:40	練習	1:40	木	練習	1:40		日	休養日				
13日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金	練習	1:20		月	練習	0:50			
14日	月	休養日		休養日		木	練習	1:40	練習	1:40	土	大会等	7:30	7:30	火	練習	1:05		1:05	
15日	火	休養日		休養日		金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日			水	休養日				
16日	水	休養日		休養日		土	大会等	7:30	大会等	7:30	月	練習	1:20		木	練習	1:05			
17日	木	休養日		休養日		日	休養日		休養日		火	練習	1:40	1:40	金	練習	0:50			
18日	金	休養日		休養日		月	休養日	1:20	休養日	1:20	水	休養日			土	練習	2:30		2:30	
19日	土	休養日		休養日		火	練習	1:40	練習	1:40	木	練習	1:40		日	休養日				
20日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金	練習	1:20		月	練習	0:50			
21日	月	練習	1:30	練習	1:30	木	練習	1:40	練習	1:40	土	練習	2:30	2:30	火	練習	1:05		1:05	
22日	火	練習	1:30	練習	1:30	金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日			水	休養日				
23日	水	休養日		休養日		土	練習	2:30	練習	2:30	月	休養日			木	休養日				
24日	木	練習	1:30	練習	1:30	日	休養日		休養日		火	練習	1:40	1:40	金	休養日				
25日	金	練習	1:30	練習	1:30	月	練習	1:20	練習	1:20	水	休養日			土	休養日				
26日	土	休養日		休養日		火	練習	1:40	練習	1:40	木	練習	1:40		日	休養日				
27日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金	練習	1:20		月	休養日				
28日	月	練習	1:30	練習	1:30	木	練習	1:40	練習	1:40	土	練習	2:30	2:30	火	休養日				
29日	火	練習	1:30	練習	1:30	金	練習	1:20	練習	1:20	日	休養日			水	休養日				
30日	水	休養日		休養日		土	練習	2:30	練習	2:30	月	練習	1:20		木	休養日				
31日	木										火	練習	1:40	1:40						

	12月				1月				2月				3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	活動時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	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	16	24:50		24:50	合計	14	19:35		19:35	合計	16	17:20		17:20	合計	10	34:50		34:50
1日	金	休養日				月	休養日				木	練習	1:05			金	練習	0:50		
2日	土	休養日				火	休養日				金	練習	0:50			土	練習	2:30		2:30
3日	日	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30	日	休養日			
4日	月	休養日				木	休養日				日	休養日				月	練習	0:50		
5日	火	練習	1:05		1:05	金	休養日				月	練習	0:50			火	練習	1:05		
6日	水	休養日				土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:05		1:05	水	休養日			
7日	木	練習	1:05			日	休養日				水	休養日				木	練習	1:05		1:05
8日	金	練習	0:50			月	休養日				木	練習	1:05			金	練習	0:50		
9日	土	練習				火	練習				金	練習	0:50			土	練習	2:30		2:30
10日	日	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30	日	休養日			
11日	月	練習	0:50			木	練習				日	休養日				月	練習	0:50		
12日	火	練習	1:05		1:05	金	練習				月	休養日				火	練習	1:05		
13日	水	休養日				土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:05		1:05	水	休養日			
14日	木	練習	1:05			日	休養日				水	休養日				木	練習	1:05		1:05
15日	金	練習	0:50			月	練習	0:50			木	練習	1:05			金	練習	0:50		
16日	土	大会等	7:30		7:30	火	練習	1:05		1:05	金	練習	0:50			土	大会等	7:30		7:30
17日	日	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30	日	休養日			
18日	月	練習	0:50			木	練習	1:05			日	休養日				月	練習	0:50		
19日	火	練習	1:05			金	練習	0:50			月	休養日				火	練習	1:05		
20日	水	休養日				土	練習	2:30		2:30	火	休養日				水	休養日			
21日	木	練習	1:05			日	休養日				水	休養日				木	練習	1:05		1:05
22日	金	休養日				月	練習	0:50			木	休養日				金	練習	0:50		
23日	土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:05		1:05	金	休養日				土	休養日			
24日	日	休養日				水	休養日				土	休養日				日	休養日			
25日	月	練習	2:30			木	練習	1:05			日	休養日				月	練習	2:30		
26日	火	練習	2:30		2:30	金	練習	0:50			月	休養日				火	練習	2:30		
27日	水	休養日				土	練習	2:30		2:30	火	休養日				水	休養日			
28日	木	休養日				日	休養日				水	休養日				木	練習	2:30		2:30
29日	金	休養日				月	練習	0:50			木	練習	1:05			金	練習	2:30		
30日	土	休養日				火	練習	1:05		1:05						土	休養日			
31日	日	休養日				水	休養日									日				