

(男子バレーボール) 部 年間活動計画

	令和5年4月		令和5年5月		令和5年6月		令和5年7月		令和5年8月		令和5年9月		令和5年10月		令和5年11月		令和5年12月		令和6年1月		令和6年2月		令和6年3月		使用										
	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	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間									
合計		27:30	合計		28:30	合計		24:00	合計		38:00	合計		19:00	合計		39:00	合計		30:00	合計		12:00	合計		25:00	合計		23:00	合計		20:00	合計		40:30
1日	土		休養日	月	1:30	木	1:30	土	1:30	火	3:00	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 市総体	日	休養日	水	休養日	土	3:00	月	1:30	木	1:00	土	3:00	火	休養日	金	1:00	土	3:00	2日									
3日	月		休養日	水	休養日	土	3:00	月	1:30	木	3:00	日	休養日	火	1:30	金	休養日	日	休養日	水	休養日	土	3:00	日	休養日	3日									
4日	火		休養日	木	休養日	日	休養日	火	1:30	金	3:00	月	1:30	水	休養日	土	休養日	月	1:00	木	休養日	日	休養日	月	1:30	4日									
5日	水	2:00	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	休養日	月	1:00	火	1:30	5日										
6日	木		休養日	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	1:30	日	休養日	水	休養日	金	1:30	月	2:00	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	3:00	火	2:00	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	3:00	月	休養日	木	1:00	土	3:00	火	1:00	金	1:00	土	3:00	9日									
10日	月		休養日	水	休養日	土	3:00	月	1:30	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	1:00	日	休養日	水	休養日	土	3:00	日	休養日	10日									
11日	火	1:30	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 新人大会	月	1:00	木	1:00	日	休養日	月	1:30	11日										
12日	水		休養日	金	1:30	月	1:30	水	休養日	土	休養日	火	1:30	木	1:30	日	大会等 新人大会	火	1:00	金	1:00	月	休養日	火	1:30	12日									
13日	木	1:30	土	体育大会	火	1:30	木	1:30	日	休養日	水	休養日	金	1:30	月	休養日	水	休養日	土	3:00	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	3:00	火	休養日	木	1:00	日	休養日	水	休養日	木	1:30	14日										
15日	土	大会等 市民大会	月	休養日	木	1:30	土	3:00	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	3:00	月	1:30	木	休養日	土	3:00	火	1:00	金	1:00	土	3:00	16日									
17日	月	1:30	水	休養日	土	大会等 呉賀茂地区大会	月	休養日	木	休養日	日	休養日	火	1:30	金	休養日	日	休養日	水	休養日	土	3:00	日	休養日	17日										
18日	火	1:30	木	1:30	日	休養日	火	1:30	金	2:00	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	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	1:00	火	1:30	19日									
20日	木	1:30	土	3:00	火	休養日	木	2:00	日	休養日	水	休養日	金	1:30	月	休養日	水	休養日	土	3:00	火	休養日	水	休養日	20日										
21日	金	1:30	日	休養日	水	休養日	金	2:00	月	休養日	木	1:30	土	大会等 新人大会	火	休養日	木	1:00	日	休養日	水	休養日	木	1:30	21日										
22日	土	3:00	月	1:30	木	休養日	土	3:00	火	休養日	金	1:30	日	大会等 新人大会	水	休養日	金	1:00	月	1:00	木	休養日	金	1:30	22日										
23日	日		休養日	火	1:30	金	休養日	日	休養日	水	休養日	土	休養日	月	1:30	木	休養日	土	3:00	火	1:00	金	休養日	土	3:00	23日									
24日	月	1:30	水	休養日	土	休養日	月	休養日	木	休養日	日	3:00	火	1:30	金	1:00	日	休養日	水	休養日	土	休養日	日	休養日	24日										
25日	火	1:30	木	1:30	日	休養日	火	2:00	金	休養日	月	1:30	水	休養日	土	3:00	月	休養日	木	1:00	日	休養日	月	1:30	25日										
26日	水	1:30	金	1:30	月	休養日	水	休養日	土	休養日	火	1:30	木	1:30	日	休養日	火	休養日	金	1:00	月	休養日	火	1:30	26日										
27日	木	1:30	土	3:00	火	休養日	木	2:00	日	休養日	水	休養日	金	1:30	月	1:00	水	休養日	土	3:00	火	休養日	水	休養日	27日										
28日	金	1:30	日	休養日	水	休養日	金	大会	月	2:00	木	1:30	土	3:00	火	1:00	木	休養日	日	休養日	水	休養日	木	1:30	28日										
29日	土	3:00	月	1:30	木	1:30	土	3:00	火	2:00	金	1:30	日	休養日	水	休養日	金	休養日	月	1:00	木	1:00	金	1:30	29日										
30日	日		休養日	火	1:30	金	1:30	日	休養日	水	休養日	土	3:00	月	1:30	木	1:00	土	休養日	火	1:00		土	3:00	30日										
31日			水	休養日			月	大会等	3:00	木	休養日	日		火	1:30			日	休養日	水	1:00		日	休養日	31日										