

(女子バレーボール) 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		
	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	
	合計	24:30	合計	28:30	合計	16:30	合計	31:30	合計	6:00	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	3:00	火	休養日	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	休養日	月	1:30	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	3日
4日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	火	1:30	金	休養日	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	休養日	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	休養日	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	休養日	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	休養日	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	休養日	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	大会等 大会	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	大会等 大会	月	3:00	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	休養日	月	1:30	木	休養日	土	休養日	火	3:00	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	休養日	木	休養日	日		火	1:30			日	休養日	水	1:00			日	休養日	31日