

（ 女子バレーボール ） 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					
		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	8	36:00	合計	17	25:30	合計	13	20:00	合計	8	41:30	合計	9	48:00	合計	13	30:00	合計	8	17:00	合計	16	24:30	合計	11	32:00	合計	13	39:30	合計	17	21:30	合計	9	37:30	
1日	火		1:30	木		1:30	日			火		1:30	金		1:30	月		1:30	水	休養日		土		4:00	月		1:30	木	休養日		日	休養日		日	休養日		1日
2日	水	休養日		金		1:30	月			水	休養日		土		4:00	火		1:30	木		1:30	日		4:00	火		1:30	金	休養日		月		1:30	月		1:30	2日
3日	木		1:30	土		4:00	火			木		1:30	日	休養日		水	休養日		金		1:30	月	休養日		水	休養日		土	休養日		火		1:30	火		1:30	3日
4日	金		1:30	日	休養日		水	休養日		金		1:30	月		1:30	木		1:30	土		4:00	火		1:30	木		1:30	日	休養日		水	休養日		水	休養日		4日
5日	土		4:00	月	休養日		木			土		4:00	火		1:30	金		1:30	日	休養日		水	休養日		金		1:30	月	休養日		木		1:30	木		1:30	5日
6日	日	休養日		火	休養日		金			日	休養日		水	休養日		土		4:00	月		1:30	木		1:30	土	大会等		火	休養日		金		1:30	金		1:30	6日
7日	月		1:30	水	休養日		土		4:00	月		1:30	木		1:30	日	休養日		火		1:30	金		1:30	日	休養日		水	休養日		土		4:00	土	大会等		7日
8日	火		1:30	木		1:30	日	大会等		火		1:30	金		1:30	月		1:30	水	休養日		土	大会等		月		1:30	木		1:30	日	休養日		日	休養日		8日
9日	水	休養日		金		1:30	月		1:30	水	休養日		土		4:00	火		1:30	木		1:30	日	休養日		火		1:30	金		1:30	月		1:30	月		1:30	9日
10日	木		1:30	土		4:00	火		1:30	木		1:30	日		4:00	水	休養日		金		1:30	月			水	休養日		土		4:00	火		1:30	火		1:30	10日
11日	金		1:30	日	休養日		水	休養日		金		1:30	月	休養日		木		1:30	土			火	休養日		木		1:30	日		4:00	水	休養日		水	休養日		11日
12日	土		4:00	月		1:30	木		1:30	土		4:00	火		1:30	金		1:30	日			水	休養日		金		1:30	月	休養日		木		1:30	木		1:30	12日
13日	日	休養日		火		1:30	金		1:30	日	休養日		水	休養日		土			月	休養日		木	休養日		土		4:00	火		1:30	金	休養日		金		1:30	13日
14日	月		1:30	水	休養日		土	大会等		月		1:30	木		1:30	日			火			金	休養日		日	休養日		水	休養日		土	休養日		土	大会等		14日
15日	火		1:30	木	休養日		日	休養日		火		1:30	金		1:30	月	休養日		水	休養日		土	休養日		月		1:30	木		1:30	日	休養日		日	休養日		15日
16日	水	休養日		金	休養日		月		1:30	水	休養日		土		4:00	火		1:30	木			日	休養日		火		1:30	金		1:30	月	休養日		月		1:30	16日
17日	木		1:30	土	休養日		火		1:30	木		1:30	日	休養日		水		1:30	金			月	休養日		水	休養日		土		4:00	火	休養日		火		1:30	17日
18日	金		1:30	日	休養日		水	休養日		金		1:30	月		1:30	木	休養日		土	大会等		火	休養日		木		1:30	日	休養日		水	休養日		水	休養日		18日
19日	土	大会等		月	休養日		木	休養日		土		4:00	火		1:30	金	休養日		日	大会等		水	休養日		金		1:30	月		1:30	木	休養日		木		1:30	19日
20日	日	大会等		火	休養日		金	休養日		日		4:00	水	休養日		土	大会等		月			木	休養日		土			火		1:30	金	休養日		金		4:00	20日
21日	月		1:30	水	休養日		土	休養日		月	休養日		木		1:30	日	休養日		火			金			日	休養日		水	休養日		土	休養日		土		4:00	21日
22日	火		1:30	木	休養日		日	休養日		火		1:30	金		1:30	月	休養日		水	休養日		土		4:00	月		1:30	木		1:30	日	休養日		日	休養日		22日
23日	水	休養日		金	休養日		月	休養日		水	休養日		土		4:00	火	休養日	4:00	木			日		4:00	火		1:30	金		1:30	月	休養日		月		1:30	23日
24日	木		1:30	土		4:00	火	休養日		木		1:30	日	休養日		水	休養日		金			月	休養日		水	休養日		土		4:00	火	休養日		火		1:30	24日
25日	金		1:30	日	休養日		水	休養日		金		1:30	月		1:30	木	休養日		土		4:00	火			木		1:30	日	休養日		水	休養日		水	休養日		25日
26日	土	大会等		月		1:30	木	休養日		土	大会等		火		1:30	金	休養日		日	休養日		水	休養日		金		1:30	月		1:30	木		1:30	木		1:30	26日
27日	日	休養日		火		1:30	金		1:30	日	大会等		水	休養日		土		4:00	月			木			土		4:00	火		1:30	金		1:30	金		1:30	27日
28日	月		1:30	水	休養日		土		4:00	月		1:30	木		1:30	日	休養日		火			金			日	休養日		水	休養日		土		4:00	土		4:00	28日
29日	火		4:00	木		1:30	日	休養日		火		1:30	金		1:30	月		1:30	水	休養日		土		4:00	月	休養日		木		1:30				日	休養日		29日
30日	水	休養日		金	大会等		月		1:30	水	休養日		土		4:00	火		1:30	木			日	休養日		火	休養日		金		1:30				月		1:30	30日
31日				土	大会等					木		1:30	日	休養日					金						水	休養日		土		4:00				火		1:30	31日