

(女子ソフトテニス)部

記入者(上田)

令和6年度

令和6年4月16日 更新

	4 月				5 月				6 月				7 月							
		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	12	37:15	7	36:00	合計	11	38:30		38:30	合計	15	41:45		41:45	合計	10	47:00		47:00
1日	月	休養日		休養日		水	休養日				土	大会等	8:00		8:00	月	休養日			
2日	火	練習	2:30	練習	2:30	木	練習	2:30		2:30	日	休養日				火	練習	1:30		
3日	水	休養日		休養日		金	休養日				月	練習	1:15			水	休養日			
4日	木	練習	2:30	練習	2:30	土	休養日				火	練習	1:30			木	練習	1:30		1:30
5日	金	練習	2:30	練習	2:30	日	休養日				水	休養日				金	練習	1:15		1:15
6日	土	休養日		休養日		月	練習	1:15			木	練習	1:30		1:30	土	練習	2:30		2:30
7日	日	休養日		休養日		火	練習	1:30			金	練習	1:15		1:15	日	休養日			
8日	月	休養日		休養日		水	休養日				土	練習	2:30		2:30	月	練習	1:15		
9日	火	練習	1:30	練習	1:30	木	練習	1:30		1:30	日	休養日				火	練習	1:30		
10日	水	休養日		休養日		金	練習	1:15		1:15	月	練習	1:15			水	休養日			
11日	木	練習	1:30	練習	1:30	土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:30			木	練習	1:30		1:30
12日	金	練習	1:15	練習	1:15	日	休養日				水	休養日				金	練習	1:15		1:15
13日	土	練習試合等	3:00	練習試合等	3:00	月	練習	1:15			木	練習	1:30		1:30	土	練習	2:30		2:30
14日	日	休養日		休養日		火	練習	1:30			金	練習	1:15		1:15	日	休養日			
15日	月	練習	1:15	練習		水	休養日				土	大会等	8:00		8:00	月	休養日			
16日	火	練習	1:30			木	練習	1:30		1:30	日	大会等	8:00		8:00	火	練習	1:30		
17日	水	休養日				金	練習	1:15		1:15	月	練習	1:15			水	休養日			
18日	木	練習	1:30			土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:30			木	練習	1:30		1:30
19日	金	練習	1:15			日	休養日				水	休養日				金	練習	1:15		1:15
20日	土	大会等	8:00		8:00	月	練習	1:15			木	練習	1:30		1:30	土	練習	2:30		2:30
21日	日	休養日				火	練習	1:30			金	休養日				日	休養日			
22日	月	練習	1:15			水	休養日				土	休養日				月	練習	2:30		
23日	火	練習	1:30			木	練習	1:30		1:30	日	休養日				火	練習	2:30		
24日	水	休養日				金	練習	1:15		1:15	月	休養日				水	大会等	8:00		
25日	木	練習	1:30			土	練習	2:30		2:30	火	休養日				木	休養日			
26日	金	練習	1:15			日	休養日				水	休養日				金	練習	2:30		2:30
27日	土	休養日				月	休養日				木	休養日				土	練習	2:30		2:30
28日	日	練習	2:00		2:00	火	練習	1:30			金	休養日				日	休養日			
29日	月	休養日				水	練習	1:00			土	休養日				月	練習	2:30		
30日	火	練習	1:30			木	練習	1:30		1:30	日	休養日				火	練習	2:30		
31日						金	大会等	8:00		8:00						水	練習	2:30		

	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				
	合計	16	33:30		33:30	合計	11	36:15		36:15	合計	17	27:30		27:30	合計	13	27:00		27:00
1日	木	練習	2:30		2:30	日	休養日				火	練習	1:30			金	練習	0:45		0:45
2日	金	練習	2:30		2:30	月	練習	1:15			水	休養日				土	練習	2:30		2:30
3日	土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:30			木	練習	1:30	1:30		日	休養日			
4日	日	休養日				水	休養日				金	練習	1:15	1:15		月	休養日			
5日	月	練習	2:30			木	練習	1:30	1:30		土	練習	2:30	2:30		火	練習	1:00		
6日	火	練習	2:30			金	練習	1:15	1:15		日	休養日				水	練習	1:00		
7日	水	休養日				土	練習	2:30	2:30		月	練習	1:15			木	練習	1:00		1:00
8日	木	練習	2:30		2:30	日	休養日				火	練習	1:30			金	練習	0:45		0:45
9日	金	練習	2:30		2:30	月	練習	1:15			水	休養日				土	大会等	8:00		8:00
10日	土	休養日				火	練習	1:30			木	練習	1:30	1:30		日	休養日			
11日	日	休養日				水	休養日				金	練習	1:15	1:15		月	練習	0:45		
12日	月	休養日				木	練習	1:30	1:30		土	大会等	8:00	8:00		火	練習	1:00		
13日	火	休養日				金	練習	1:15	1:15		日	休養日				水	休養日			
14日	水	休養日				土	大会等	8:00	8:00		月	休養日				木	練習	1:00		1:00
15日	木	休養日				日	休養日				火	休養日				金	練習	0:45		0:45
16日	金	休養日				月	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30
17日	土	休養日				火	練習	1:30			木	休養日				日	休養日			
18日	日	休養日				水	休養日				金	休養日				月	練習	0:45		
19日	月	練習	1:30			木	練習	1:30	1:30		土	休養日				火	練習	1:00		
20日	火	練習	1:30			金	練習	1:15	1:15		日	休養日				水	休養日			
21日	水	休養日				土	練習	2:30	2:30		月	休養日				木	練習	1:00		1:00
22日	木	練習	1:30		1:30	日	休養日				火	練習	1:30			金	練習	0:45		0:45
23日	金	練習	1:30		1:30	月	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30
24日	土	休養日				火	練習	1:30			木	練習	1:30	1:30		日	休養日			
25日	日	休養日				水	休養日				金	練習	1:15	1:15		月	休養日			
26日	月	練習	2:30			木	練習	1:30	1:30		土	休養日				火	休養日			
27日	火	練習	2:30			金	練習	1:15	1:15		日	休養日				水	休養日			
28日	水	休養日				土	練習	2:30	2:30		月	休養日				木	休養日			
29日	木	練習	2:30		2:30	日	休養日				火	練習	1:30			金	休養日			
30日	金	練習	2:30		2:30	月	練習	1:15			水	休養日				土	休養日			
31日	土	休養日									木	練習	1:30	1:30						

	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	25:00		25:00	合計	13	22:30		22:30	合計	16	18:30		18:30	合計	10	29:30		29:30
1日	日	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30	土	練習	2:30		2:30
2日	月	休養日				木	休養日				日	休養日				日	休養日			
3日	火	休養日				金	休養日				月	練習	0:45			月	練習	0:45		
4日	水	休養日				土	休養日				火	練習	1:00			火	練習	1:00		
5日	木	練習				日	休養日				水	休養日				水	休養日			
6日	金	練習				月	練習	2:30			木	練習	1:00		1:00	木	練習	1:00		1:00
7日	土	大会等	8:00		8:00	火	練習	1:00			金	練習	0:45		0:45	金	練習	0:45		0:45
8日	日	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30	土	練習	2:30		2:30
9日	月	練習	0:45			木	練習	1:00		1:00	日	休養日				日	休養日			
10日	火	練習	1:00			金	練習	0:45		0:45	月	練習	0:45			月	練習	0:45		
11日	水	休養日				土	練習	2:30		2:30	火	休養日				火	練習	1:00		
12日	木	練習	1:00		1:00	日	休養日				水	休養日				水	休養日			
13日	金	練習	0:45		0:45	月	休養日				木	練習	1:00		1:00	木	練習	1:00		1:00
14日	土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:00			金	練習	0:45		0:45	金	練習	0:45		0:45
15日	日	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30	土	練習	2:30		2:30
16日	月	練習	0:45			木	練習	1:00		1:00	日	休養日				日	休養日			
17日	火	練習	1:00			金	練習	0:45		0:45	月	練習	0:45			月	練習	0:45		
18日	水	休養日				土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:00			火	練習	1:00		
19日	木	練習	1:00			日	休養日				水	休養日				水	休養日			
20日	金	練習	0:45			月	練習	0:45			木	休養日				木	休養日			
21日	土	練習	2:30		2:30	火	練習	1:00			金	休養日				金	練習	0:45		0:45
22日	日	休養日				水	休養日				土	休養日				土	練習	2:30		2:30
23日	月	休養日				木	練習	1:00		1:00	日	休養日				日	休養日			
24日	火	練習	2:30			金	練習	0:45			月	休養日				月	練習	2:30		
25日	水	練習	2:30			土	練習	2:30		2:30	火	休養日				火	練習	2:30		
26日	木	休養日				日	休養日				水	休養日				水	休養日			
27日	金	休養日				月	練習	0:45			木	休養日				木	練習	2:30		2:30
28日	土	休養日				火	練習	1:00			金	練習	0:45		0:45	金	練習	2:30		2:30
29日	日	休養日				水	休養日				土	練習	2:30		2:30	土	休養日			
30日	月	休養日				木	練習	1:00		1:00		休養日				日				
31日	火	休養日				金	練習	0:45		0:45						月				