

(女子バレーボール)部

記入者(安達 晴美)

令和04 年度

令和4年6月22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	4	29:00		36:30	合計	3	28:40		28:40	合計	12	27:10		27:10	合計	4	35:00		35:00
1日	金		2:00		2:00	日					水	休養日	1:20		1:20	金		1:20		1:20
2日	土					月		1:20		1:20	木		1:20		1:20	土		2:00		2:00
3日	日					火		2:00		2:00	金		8:30		8:30	日				
4日	月		2:00		2:00	水		2:00		2:00	土					月		1:20		1:20
5日	火		2:00		2:00	木					日					火		1:20		1:20
6日	水	休養日				金		1:20		1:20	月		1:20		1:20	水	休養日			
7日	木					土		2:00		2:00	火		1:20		1:20	木		1:20		1:20
8日	金		1:30		1:30	日					水	休養日				金		1:20		1:20
9日	土		2:00		2:00	月		1:20		1:20	木		1:20		1:20	土		2:00		2:00
10日	日					火		1:20		1:20	金		1:20		1:20	日				
11日	月		1:30		1:30	水	休養日				土		2:00		2:00	月		1:20		1:20
12日	火		1:30		1:30	木		1:20		1:20	日					火		1:20		1:20
13日	水	休養日	1:30		1:30	金		1:20		1:20	月		2:00		2:00	水	休養日			
14日	木		1:30		1:30	土					火		1:20		1:20	木		1:20		1:20
15日	金		1:30		1:30	日					水	休養日				金		1:20		1:20
16日	土		4:00		4:00	月					木		1:20		1:20	土				
17日	日					火	休養日				金		1:20		1:20	日				
18日	月		1:30		1:30	水		1:20		1:20	土					月				
19日	火		1:30		1:30	木		1:20		1:20	日					火		2:00		2:00
20日	水	休養日				金		1:20		1:20	月		1:20		1:20	水	休養日	2:00		2:00
21日	木		1:30		1:30	土		2:00		2:00	火		1:20		1:20	木		2:00		2:00
22日	金		1:30		1:30	日					水	休養日				金		2:00		2:00
23日	土		2:00		2:00	月		1:20		1:20	木	休養日				土		2:00		2:00
24日	日					火		1:20		1:20	金	休養日				日				
25日	月		1:30		1:30	水	休養日				土	休養日				月		2:00		2:00
26日	火		1:30		1:30	木		1:20		1:20	日	休養日				火		7:00		7:00
27日	水	休養日				金		1:20		1:20	月	休養日				水	休養日			
28日	木		1:30		1:30	土		2:00		2:00	火	休養日				木				
29日	金		3:00		3:00	日					水	休養日				金				
30日	土					月		1:20		1:20	木	休養日				土				
31日						火										日				

	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	4	16:00		16:00	合計	4	30:30		30:30	合計	4	26:10		26:10	合計	5	7:50		7:50
1日	月		1:30		1:30	木					土					火		0:35		0:35
2日	火		1:30		1:30	金		1:20		1:20	日					水	休養日			
3日	水	休養日				土		2:00		2:00	月					木				
4日	木		1:30		1:30	日					火					金		0:35		0:35
5日	金		1:30		1:30	月		1:20		1:20	水	休養日				土				
6日	土					火		1:20		1:20	木					日				
7日	日					水	休養日				金		1:20		1:20	月		0:35		0:35
8日	月		1:30		1:30	木		1:20		1:20	土		2:00		2:00	火		0:35		0:35
9日	火		1:30		1:30	金		1:20		1:20	日					水	休養日			
10日	水	休養日				土		6:30		6:30	月					木		0:35		0:35
11日	木					日					火		1:20		1:20	金		0:35		0:35
12日	金					月		1:20		1:20	水	休養日				土				
13日	土					火		1:20		1:20	木		1:20		1:20	日				
14日	日					水	休養日				金		1:20		1:20	月		0:35		0:35
15日	月					木		1:20		1:20	土		2:00		2:00	火				
16日	火					金		1:20		1:20	日					水	休養日			
17日	水	休養日				土		2:00		2:00	月		1:20		1:20	木				
18日	木					日					火		1:20		1:20	金				
19日	金					月					水	休養日	1:20		1:20	土				
20日	土					火		1:20		1:20	木		1:20		1:20	日				
21日	日					水		1:20		1:20	金		1:20		1:20	月				
22日	月		1:30		1:30	木	休養日				土		7:00		7:00	火				
23日	火					金					日					水	休養日			
24日	水	休養日				土					月		0:35		0:35	木				
25日	木					日					火		0:35		0:35	金		0:35		0:35
26日	金		1:30		1:30	月		1:20		1:20	水	休養日				土		2:00		2:00
27日	土					火		1:20		1:20	木					日				
28日	日					水	休養日				金					月		0:35		0:35
29日	月		2:00		2:00	木		1:20		1:20	土					火		0:35		0:35
30日	火		2:00		2:00	金		1:20		1:20	日					水	休養日			
31日	水										月		2:00		2:00					

	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	3	18:05		18:05	合計	4	9:05		9:05	合計	4	10:25		10:25	合計	5	23:35		23:35
1日	木		0:35		0:35	日					水	休養日				水	休養日			
2日	金		0:35		0:35	月					木		0:35		0:35	木				
3日	土					火					金		0:35		0:35	金		0:35		0:35
4日	日					水	休養日				土					土		2:00		2:00
5日	月		0:35		0:35	木		1:30		1:30	日					日				
6日	火		0:35		0:35	金		1:30		1:30	月		0:35		0:35	月		0:35		0:35
7日	水	休養日				土		2:00		2:00	火		0:35		0:35	火		0:35		0:35
8日	木		0:35		0:35	日					水	休養日				水	休養日			
9日	金		0:35		0:35	月					木		0:35		0:35	木		0:35		0:35
10日	土					火					金		0:35		0:35	金		0:35		0:35
11日	日					水	休養日				土		2:00		2:00	土				
12日	月		0:35		0:35	木		0:35		0:35	日					日				
13日	火		0:35		0:35	金		0:35		0:35	月					月		1:20		1:20
14日	水	休養日				土					火		0:35		0:35	火		1:20		1:20
15日	木		0:35		0:35	日					水	休養日				水	休養日			
16日	金		0:35		0:35	月		0:35		0:35	木		0:35		0:35	木		1:20		1:20
17日	土		6:30		6:30	火		0:35		0:35	金		0:35		0:35	金		1:20		1:20
18日	日					水	休養日				土		2:00		2:00	土				
19日	月		0:35		0:35	木		0:35		0:35	日					日				
20日	火		0:35		0:35	金		0:35		0:35	月		0:35		0:35	月		1:20		1:20
21日	水	休養日				土					火		0:35		0:35	火		1:20		1:20
22日	木		0:35		0:35	日					水	休養日				水	休養日			
23日	金		2:00		2:00	月					木					木		1:20		1:20
24日	土					火					金					金		1:20		1:20
25日	日					水	休養日				土					土				
26日	月		2:00		2:00	木					日					日				
27日	火					金					月					月		2:00		2:00
28日	水					土					火					火		2:00		2:00
29日	木					日					水					水	休養日			
30日	金					月		0:35		0:35						木		2:00		2:00
31日	土					火										金		2:00		2:00