様式1　令和７年度【　　奄美　　】高等学校　部活動年間計画　【　　柔道　　】部　　顧問氏名【　大國，吉見　】　2025/6/5

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	1
2	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	月	休養	2
3	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	3
4	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	休養	4
5	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	5
6	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	6
7	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	7
8	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	8
9	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	月	活動日	9
10	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	10
11	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	休養	水	活動日	11
12	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	12
13	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	休養	金	休養	13
14	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	14
15	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	日	休養	15
16	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	月	休養	月	活動日	16
17	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	17
18	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	18
19	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	木	休養	19
20	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	20
21	月	休養	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	21
22	火	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	22
23	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日	月	活動日	月	活動日	23
24	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	休養	火	休養	24
25	金	休養	日	活動日	水	活動日	金	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	活動日	水	活動日	25
26	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	木	休養	木	休養	26
27	日	休養	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	土	休養	火	休養	金	活動日	金	活動日	27
28	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	28
29	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	休養	木	休養			日	休養	29
30	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養			月	活動日	30
31			土	休養			木	休養	日	休養			金	休養			水	休養	土	休養			火	休養	31
活動日	0		17		9		8		0		13		7		8		9		8		9		10		
公式大会	0		2		0		0		0		0		2		0		0		2		0		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		
休養日	30		12		21		23		31		17		22		22		22		21		20		21		
休養日/週	7.5		3.0		5.3		5.8		7.8		4.3		5.5		5.5		5.5		5.3		5.0		5.3		
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		