様式1　令和２年度【　明桜館高等　】学校　部活動年間計画　【　男子テニス　】部　顧問氏名【　荒川・本田・内西　】　2020/11/6

	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	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	休養	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	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	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	6
7	火	休養	木	活動日	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	休養	9
10	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	休養	11
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	休養	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	12
13	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	13
14	火	活動日	木	活動日	日	合宿練習試合	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	15
16	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	17
18	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	活動日	21
22	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	公式大会	水	休養	金	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	活動日	24
25	土	休養	月	公式大会	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	公式大会	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26
27	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	土	休養	27
28	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	活動日	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日			火	活動日	30
31			日	活動日			金	活動日	月	休養			土	休養			木		日	休養			水	活動日	31
活動日	10		16		17		21		13		19		21		14		24		20		15		18	
公式大会	0		4		0		0		0		0		3		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合	0		0		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日	20		11		12		10		18		11		7		16		6		11		13		13	
休養日/週	5.0		2.8		3.0		2.5		4.5		2.8		1.8		4.0		1.5		2.8		3.3		3.3	
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	