

女子バレー部

2021/7/21

|         | 8月 |        | 9月 |        | 10月 |        | 11月 |      |    |
|---------|----|--------|----|--------|-----|--------|-----|------|----|
| 1       | 日  | 活動日    | 水  | 活動日    | 金   | 休養     | 月   | 休養   | 1  |
| 2       | 月  | 活動日    | 木  | 活動日    | 土   | 休養     | 火   | 活動日  | 2  |
| 3       | 火  | 休養     | 金  | 活動日    | 日   | 休養     | 水   | 活動日  | 3  |
| 4       | 水  | 休養     | 土  | 活動日    | 月   | 休養     | 木   | 活動日  | 4  |
| 5       | 木  | 休養     | 日  | 休養     | 火   | 休養     | 金   | 公式大会 | 5  |
| 6       | 金  | 活動日    | 月  | 活動日    | 水   | 休養     | 土   | 公式大会 | 6  |
| 7       | 土  | 活動日    | 火  | 活動日    | 木   | 活動日    | 日   | 公式大会 | 7  |
| 8       | 日  | 休養     | 水  | 休養     | 金   | 活動日    | 月   | 休養   | 8  |
| 9       | 月  | 活動日    | 木  | 活動日    | 土   | 活動日    | 火   | 活動日  | 9  |
| 10      | 火  | 休養     | 金  | 休養     | 日   | 活動日    | 水   | 活動日  | 10 |
| 11      | 水  | 休養     | 土  | 休養     | 月   | 活動日    | 木   | 休養   | 11 |
| 12      | 木  | 休養     | 日  | 休養     | 火   | 活動日    | 金   | 活動日  | 12 |
| 13      | 金  | 休養     | 月  | 活動日    | 水   | 活動日    | 土   | 活動日  | 13 |
| 14      | 土  | 休養     | 火  | 活動日    | 木   | 休養     | 日   | 休養   | 14 |
| 15      | 日  | 休養     | 水  | 活動日    | 金   | 活動日    | 月   | 活動日  | 15 |
| 16      | 月  | 活動日    | 木  | 休養     | 土   | 合宿練習試合 | 火   | 活動日  | 16 |
| 17      | 火  | 活動日    | 金  | 活動日    | 日   | 合宿練習試合 | 水   | 活動日  | 17 |
| 18      | 水  | 活動日    | 土  | 合宿練習試合 | 月   | 活動日    | 木   | 活動日  | 18 |
| 19      | 木  | 活動日    | 日  | 合宿練習試合 | 火   | 活動日    | 金   | 活動日  | 19 |
| 20      | 金  | 休養     | 月  | 合宿練習試合 | 水   | 活動日    | 土   | 活動日  | 20 |
| 21      | 土  | 休養     | 火  | 活動日    | 木   | 休養     | 日   | 活動日  | 21 |
| 22      | 日  | 休養     | 水  | 活動日    | 金   | 活動日    | 月   | 休養   | 22 |
| 23      | 月  | 活動日    | 木  | 活動日    | 土   | 活動日    | 火   | 休養   | 23 |
| 24      | 火  | 活動日    | 金  | 活動日    | 日   | 合宿練習試合 | 水   | 休養   | 24 |
| 25      | 水  | 活動日    | 土  | 活動日    | 月   | 休養     | 木   | 休養   | 25 |
| 26      | 木  | 活動日    | 日  | 休養     | 火   | 活動日    | 金   | 休養   | 26 |
| 27      | 金  | 活動日    | 月  | 活動日    | 水   | 活動日    | 土   | 活動日  | 27 |
| 28      | 土  | 合宿練習試合 | 火  | 公式大会   | 木   | 活動日    | 日   | 休養   | 28 |
| 29      | 日  | 合宿練習試合 | 水  | 公式大会   | 金   | 活動日    | 月   | 活動日  | 29 |
| 30      | 月  | 休養     | 木  | 休養     | 土   | 合宿練習試合 | 火   | 活動日  | 30 |
| 31      | 火  | 休養     |    |        | 日   | 合宿練習試合 |     |      | 31 |
| 活動日     |    | 14     |    | 17     |     | 17     |     | 17   |    |
| 公式大会    |    | 0      |    | 2      |     | 0      |     | 3    |    |
| 合宿・練習試合 |    | 2      |    | 3      |     | 5      |     | 0    |    |
| 休養日     |    | 15     |    | 8      |     | 9      |     | 10   |    |
| 休養日/週   |    | 3.8    |    | 2.0    |     | 2.3    |     | 2.5  |    |
|         |    | 9月     |    | 10月    |     | 11月    |     | 12月  |    |