様式1　令和２年度【　　松陽　　】高等学校　部活動年間計画　【　　女子バレーボール　　】部　　顧問氏名【　　紀．松山　　】　2020/6/25

| | 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 | 活動日 | 金 | 休養 | 月 | 休養 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 火 | 休養 | 木 | 休養 | 日 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 休養 | 月 | 活動日 | 月 | 活動日 | 1 |
| 2 | 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 | 休養 | 火 | 活動日 | 火 | 活動日 | 2 |
| 3 | 金 | 活動日 | 日 | 休養 | 水 | 活動日 | 金 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 活動日 | 土 | 活動日 | 火 | 活動日 | 木 | 休養 | 日 | 休養 | 水 | 活動日 | 水 | 活動日 | 3 |
| 4 | 土 | 活動日 | 月 | 休養 | 木 | 休養 | 土 | 公式大会 | 火 | 活動日 | 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 | 4 |
| 5 | 日 | 活動日 | 火 | 休養 | 金 | 活動日 | 日 | 休養 | 水 | 休養 | 土 | 活動日 | 月 | 休養 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 金 | 休養 | 5 |
| 6 | 月 | 休養 | 水 | 休養 | 土 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 活動日 | 日 | 休養 | 火 | 休養 | 金 | 活動日 | 日 | 休養 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 土 | 活動日 | 6 |
| 7 | 火 | 休養 | 木 | 休養 | 日 | 休養 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 月 | 活動日 | 水 | 休養 | 土 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 活動日 | 日 | 活動日 | 日 | 活動日 | 7 |
| 8 | 水 | 休養 | 金 | 休養 | 月 | 活動日 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 火 | 活動日 | 木 | 活動日 | 日 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 休養 | 月 | 活動日 | 月 | 活動日 | 8 |
| 9 | 木 | 活動日 | 土 | 休養 | 火 | 活動日 | 木 | 休養 | 日 | 合宿練習試合 | 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 | 9 |
| 10 | 金 | 活動日 | 日 | 休養 | 水 | 活動日 | 金 | 活動日 | 月 | 合宿練習試合 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 休養 | 木 | 休養 | 日 | 活動日 | 水 | 休養 | 水 | 活動日 | 10 |
| 11 | 土 | 活動日 | 月 | 休養 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 合宿練習試合 | 金 | 活動日 | 日 | 活動日 | 水 | 休養 | 金 | 活動日 | 月 | 休養 | 木 | 休養 | 木 | 休養 | 11 |
| 12 | 日 | 休養 | 火 | 休養 | 金 | 活動日 | 日 | 休養 | 水 | 休養 | 土 | 休養 | 月 | 活動日 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 休養 | 金 | 活動日 | 12 |
| 13 | 月 | 活動日 | 水 | 休養 | 土 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 休養 | 日 | 休養 | 火 | 活動日 | 金 | 休養 | 日 | 休養 | 水 | 活動日 | 土 | 休養 | 土 | 公式大会 | 13 |
| 14 | 火 | 活動日 | 木 | 休養 | 日 | 休養 | 火 | 活動日 | 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 | 公式大会 | 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 | 活動日 | 日 | 休養 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 月 | 休養 | 月 | 休養 | 15 |
| 16 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 休養 | 木 | 休養 | 日 | 休養 | 水 | 活動日 | 金 | 休養 | 月 | 休養 | 水 | 公式大会 | 土 | 活動日 | 火 | 休養 | 火 | 活動日 | 16 |
| 17 | 金 | 活動日 | 日 | 休養 | 水 | 休養 | 金 | 活動日 | 月 | 休養 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 休養 | 木 | 公式大会 | 日 | 活動日 | 水 | 休養 | 水 | 活動日 | 17 |
| 18 | 土 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 日 | 活動日 | 水 | 休養 | 金 | 休養 | 月 | 活動日 | 木 | 休養 | 木 | 休養 | 18 |
| 19 | 日 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 休養 | 日 | 休養 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 休養 | 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 | 休養 | 金 | 活動日 | 日 | 活動日 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 土 | 活動日 | 20 |
| 21 | 火 | 活動日 | 木 | 休養 | 日 | 休養 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 月 | 活動日 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 活動日 | 日 | 活動日 | 日 | 休養 | 21 |
| 22 | 水 | 休養 | 金 | 活動日 | 月 | 休養 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 火 | 活動日 | 木 | 活動日 | 日 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 月 | 活動日 | 月 | 活動日 | 22 |
| 23 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 休養 | 木 | 活動日 | 日 | 休養 | 水 | 休養 | 金 | 休養 | 月 | 公式大会 | 水 | 活動日 | 土 | 公式大会 | 火 | 活動日 | 火 | 活動日 | 23 |
| 24 | 金 | 休養 | 日 | 活動日 | 水 | 休養 | 金 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 休養 | 土 | 休養 | 火 | 公式大会 | 木 | 休養 | 日 | 公式大会 | 水 | 活動日 | 水 | 活動日 | 24 |
| 25 | 土 | 休養 | 月 | 活動日 | 木 | 休養 | 土 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 休養 | 日 | 休養 | 水 | 休養 | 金 | 活動日 | 月 | 活動日 | 木 | 休養 | 木 | 休養 | 25 |
| 26 | 日 | 休養 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 日 | 公式大会 | 水 | 活動日 | 土 | 休養 | 月 | 活動日 | 木 | 活動日 | 土 | 活動日 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 金 | 活動日 | 26 |
| 27 | 月 | 休養 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 月 | 休養 | 木 | 休養 | 日 | 休養 | 火 | 活動日 | 金 | 活動日 | 日 | 活動日 | 水 | 活動日 | 土 | 活動日 | 土 | 活動日 | 27 |
| 28 | 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 | 28 |
| 29 | 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 | 活動日 | | | 月 | 活動日 | 29 |
| 30 | 木 | 休養 | 土 | 公式大会 | 火 | 活動日 | 木 | 活動日 | 日 | 休養 | 水 | 休養 | 金 | 活動日 | 月 | 活動日 | 水 | 休養 | 土 | 活動日 | | | 火 | 活動日 | 30 |
| 31 | | | 日 | 公式大会 | | | 金 | 活動日 | 月 | 休養 | | | 土 | 活動日 | | | 木 | 休養 | 日 | 休養 | | | 水 | 活動日 | 31 |
| 活動日 | 16 | | 13 | | 15 | | 23 | | 15 | | 15 | | 20 | | 15 | | 20 | | 20 | | 15 | | 21 | |
| 公式大会 | 0 | | 2 | | 0 | | 2 | | 0 | | 0 | | 0 | | 2 | | 2 | | 2 | | 0 | | 2 | |
| 合宿・練習試合 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 3 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 休養日 | 14 | | 16 | | 15 | | 6 | | 13 | | 15 | | 11 | | 13 | | 9 | | 9 | | 13 | | 8 | |
| 休養日/週 | 3.5 | | 4.0 | | 3.8 | | 1.5 | | 3.3 | | 3.8 | | 2.8 | | 3.3 | | 2.3 | | 2.3 | | 3.3 | | 2.0 | |
| | 4月 | | 5月 | | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 12月 | | 1月 | | 2月 | | 3月 | |