様式1　令和3年度【　松陽　】高等学校　部活動年間計画　【　水泳　】部　顧問氏名【　益満，村北，若松　】　2021/7/17

	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	木		土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	休養	1
2	金		日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	水	休養	2
3	土	休養	月	休養	木	活動日	土	公式大会	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	休養	3
4	日	休養	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	金	休養	4
5	月	休養	水	休養	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	土	休養	土	休養	5
6	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	日	休養	6
7	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	7
8	木	休養	土	公式大会	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	休養	8
9	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	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	9
10	土	休養	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	10
11	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	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	休養	11
12	月	活動日	水	休養	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	休養	土	休養	12
13	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	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	13
14	水	活動日	金	休養	月	休養	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	活動日	14
15	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	休養	火	活動日	15
16	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	16
17	土	休養	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	休養	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	17
18	日	休養	火	活動日	金	休養	日	公式大会	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	休養	金	活動日	18
19	月	活動日	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	19
20	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	月	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	20
21	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	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	21
22	木	活動日	土	休養	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	休養	火	活動日	火	活動日	22
23	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	活動日	23
24	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	24
25	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	金	活動日	25
26	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	休養	26
27	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	27
28	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	休養	金	活動日	月		月		28
29	木	休養	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	休養	土	休養			火		29
30	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養			水		30
31			月	活動日			土	休養	火	休養			日	公式大会			金	休養	月	活動日			木		31
活動日	14		11		12		16		12		16		15		10		18		15		8		9	
公式大会	0		3		0		4		1		0		1		0		0		0		0		0	
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日	14		17		18		11		18		14		15		20		13		16		19		18	
休養日/週	3.5		4.3		4.5		2.8		4.5		3.5		3.8		5.0		3.3		4.0		4.8		4.5	
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	