様式1　令和4年度【　松陽　】高等学校　部活動年間計画　【　女子テニス　】部　顧問氏名【　上玉利，杉田，小川聖　】　2022/7/31

	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	金	活動日	日	休養	水	休養	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	休養	水	休養	1
2	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	活動日	木	活動日	2
3	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	3
4	月	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	公式大会	土	活動日	4
5	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	公式大会	月	活動日	木	公式大会	日	公式大会	日	休養	5
6	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	公式大会	月	活動日	6
7	木	休養	土	活動日	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	休養	火	休養	火	活動日	7
8	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	公式大会	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	8
9	土	休養	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	公式大会	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	9
10	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	休養	金	活動日	10
11	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	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	11
12	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	12
13	水	休養	金	活動日	月	活動日	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	休養	月	活動日	13
14	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	14
15	金	活動日	日	休養	水	休養	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	15
16	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	休養	木	活動日	16
17	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	公式大会	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	17
18	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	休養	土	活動日	土	活動日	18
19	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	19
20	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	20
21	木	活動日	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	21
22	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	22
23	土	活動日	月	公式大会	木	休養	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	活動日	木	活動日	23
24	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	24
25	月	公式大会	水	休養	土	活動日	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	25
26	火	公式大会	木	活動日	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	休養	日	休養	26
27	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	27
28	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	28
29	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養			水	休養	29
30	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	休養	月	活動日			木	活動日	30
31			火	活動日			日	休養	水	休養			月	活動日			土	休養	火	活動日			金	活動日	31
活動日	16		20		15		22		14		20		19		12		21		17		11		22	
公式大会	2		3		0		0		3		0		3		1		0		2		3		0	
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日	12		8		15		9		14		10		9		17		10		12		14		9	
休養日/週	3.0		2.0		3.8		2.3		3.5		2.5		2.3		4.3		2.5		3.0		3.5		2.3	
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	