

令和6年度 下館第二高等学校 陸上競技部 部活動年間計画表.xlsx

	4月	日数	時間	5月	日数	時間	6月	日数	時間	7月	日数	時間	8月	日数	時間	9月	日数	時間
	活動	21	50	活動	17	40	活動	17	42	活動	19	46	活動	19	48	活動	17	40
	大会等	0		大会等	0		大会等	0		大会等	0		大会等	0		大会等	0	
	休養日	9		休養日	14		休養日	13		休養日	12		休養日	12		休養日	13	
	4月			5月			6月			7月			8月			9月		
日	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間
1	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	月	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0
2	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	火	休養日	0	金	練習	2	月	休養日	0
3	水	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	水	休養日	0	土	練習	4	火	練習	2
4	木	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	木	休養日	0	日	休養日	0	水	練習	2
5	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	木	練習	2
6	土	練習	4	月	休養日	0	木	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	金	練習	2
7	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4
8	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	月	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0
9	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0
10	水	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	火	練習	2
11	木	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2
12	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	木	練習	2
13	土	練習	4	月	休養日	0	木	練習	2	土	練習	4	火	休養日	0	金	練習	2
14	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	土	練習	4
15	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	月	休養日	0	木	休養日	0	日	休養日	0
16	火	練習	2	木	休養日	0	日	休養日	0	火	練習	2	金	休養日	0	月	休養日	0
17	水	練習	2	金	休養日	0	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	火	練習	2
18	木	練習	2	土	休養日	0	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2
19	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	木	練習	2
20	土	練習	4	月	休養日	0	木	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	金	練習	2
21	日	休養日	0	火	休養日	0	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4
22	月	休養日	0	水	休養日	0	土	練習	4	月	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0
23	火	練習	2	木	休養日	0	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0
24	水	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	火	練習	2
25	木	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2
26	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	金	練習	2	月	休養日	0	木	休養日	0
27	土	練習	4	月	休養日	0	木	休養日	0	土	練習	4	火	練習	2	金	休養日	0
28	日	休養日	0	火	練習	2	金	休養日	0	日	休養日	0	水	練習	2	土	休養日	0
29	月	休養日	0	水	練習	2	土	休養日	0	月	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0
30	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0
31				金	練習	2				水	練習	2	土	練習	4			

	1 0月	日数	時間	11月	日数	時間	12月	日数	時間	1月	日数	時間	2月	日数	時間	3月	日数	時間	
	活動	20	48	活動	14	36	活動	19	44	活動	13	32	活動	15	36	活動	17	42	
	大会等	0		大会等	0		大会等	0		大会等	0		大会等	0		大会等	0		
	休養日	11		休養日	16		休養日	12		休養日	18		休養日	13		休養日	14		
	1 0月			11月			12月			1月			2月			3月			
日	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	日
1	火	休養日	0	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	土	休養日	0	土	休養日	0	1
2	水	休養日	0	土	練習	4	月	休養日	0	木	休養日	0	日	休養日	0	日	休養日	0	2
3	木	休養日	0	日	休養日	0	火	練習	2	金	休養日	0	月	休養日	0	月	休養日	0	3
4	金	練習	2	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	火	休養日	0	4
5	土	練習	4	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	水	休養日	0	5
6	日	休養日	0	水	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	木	練習	2	木	練習	2	6
7	月	休養日	0	木	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	金	練習	2	金	練習	2	7
8	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	土	練習	4	8
9	水	練習	2	土	練習	4	月	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0	日	休養日	0	9
10	木	練習	2	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	月	休養日	0	10
11	金	練習	2	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	火	休養日	0	11
12	土	練習	4	火	練習	2	木	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	水	練習	2	12
13	日	休養日	0	水	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	木	練習	2	木	練習	2	13
14	月	休養日	0	木	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	金	練習	2	金	練習	2	14
15	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	土	練習	4	15
16	水	練習	2	土	練習	4	月	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0	日	休養日	0	16
17	木	練習	2	日	休養日	0	火	練習	2	金	練習	2	月	休養日	0	月	休養日	0	17
18	金	練習	2	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	火	練習	2	火	練習	2	18
19	土	練習	4	火	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0	水	練習	2	水	練習	2	19
20	日	休養日	0	水	休養日	0	金	練習	2	月	休養日	0	木	練習	2	木	練習	2	20
21	月	休養日	0	木	休養日	0	土	練習	4	火	練習	2	金	練習	2	金	練習	2	21
22	火	練習	2	金	休養日	0	日	休養日	0	水	練習	2	土	練習	4	土	練習	4	22
23	水	練習	2	土	休養日	0	月	休養日	0	木	休養日	0	日	休養日	0	日	休養日	0	23
24	木	練習	2	日	休養日	0	火	練習	2	金	休養日	0	月	休養日	0	月	休養日	0	24
25	金	練習	2	月	休養日	0	水	練習	2	土	休養日	0	火	休養日	0	火	練習	2	25
26	土	練習	4	火	休養日	0	木	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	水	練習	2	26
27	日	休養日	0	水	休養日	0	金	練習	2	月	休養日	0	木	休養日	0	木	練習	2	27
28	月	休養日	0	木	休養日	0	土	休養日	0	火	休養日	0	金	休養日	0	金	練習	2	28
29	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0				土	練習	4	29
30	水	練習	2	土	練習	4	月	休養日	0	木	休養日	0				日	休養日	0	30
31	木	練習	2				火	休養日	0	金	休養日	0				月	休養日	0	31