

令和6年度 下館第二高等学校 ハンドボール部 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 | | 16 | 45 | 活動 | | 16 | 46 | 活動 | | 11 | 26 | 活動 | | 17 | 42 | 活動 | | 16 | 41 | 活動 | | 9 | 22 |
| 大会等 | | 2 | | 大会等 | | 3 | | 大会等 | | 0 | | 大会等 | | 0 | | 大会等 | | 0 | | 大会等 | | 2 | |
| 休養日 | | 12 | | 休養日 | | 11 | | 休養日 | | 19 | | 休養日 | | 14 | | 休養日 | | 15 | | 休養日 | | 19 | |
| 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 | 曜日 | 活動 | 時間 | 日 | |
| 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 | 日 | 休養日 | 0 | 1 | |
| 2 | 火 | 練習 | 4 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 火 | 休養日 | 0 | 金 | 練習 | 2 | 月 | 休養日 | 0 | 月 | 休養日 | 0 | 2 | |
| 3 | 水 | 休養日 | 0 | 金 | 練習 | 4 | 月 | 休養日 | 0 | 水 | 休養日 | 0 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 練習 | 2 | 火 | 練習 | 2 | 3 | |
| 4 | 木 | 休養日 | 0 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 練習 | 2 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 水 | 練習 | 2 | 4 | |
| 5 | 金 | 練習 | 4 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 2 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 5 | |
| 6 | 土 | 練習 | 4 | 月 | 練習 | 4 | 木 | 休養日 | 0 | 土 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 金 | 練習 | 1 | 6 | |
| 7 | 日 | 休養日 | 0 | 火 | 休養日 | 0 | 金 | 練習 | 1 | 日 | 練習 | 4 | 水 | 練習 | 2 | 土 | 休養日 | 0 | 土 | 休養日 | 0 | 7 | |
| 8 | 月 | 練習 | 2 | 水 | 練習 | 2 | 土 | 練習 | 4 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 8 | |
| 9 | 火 | 休養日 | | 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 | 9 | |
| 10 | 水 | 休養日 | | 金 | 大会 | 2 | 月 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 練習 | 2 | 火 | 練習 | 2 | 10 | |
| 11 | 木 | 練習 | 2 | 土 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 水 | 練習 | 2 | 11 | |
| 12 | 金 | 練習 | 1 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 12 | |
| 13 | 土 | 練習 | 4 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 休養日 | 0 | 金 | 練習 | 1 | 金 | 練習 | 1 | 13 | |
| 14 | 日 | 休養日 | | 火 | 練習 | 4 | 金 | 練習 | 1 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 休養日 | 0 | 土 | 大会 | 2 | 土 | 大会 | 2 | 14 | |
| 15 | 月 | 休養日 | | 水 | 練習 | 1 | 土 | 練習 | 4 | 月 | 練習 | 4 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 大会 | 2 | 日 | 大会 | 2 | 15 | |
| 16 | 火 | 練習 | 2 | 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 | 16 | |
| 17 | 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 | 火 | 練習 | 2 | 17 | |
| 18 | 木 | 休養日 | | 土 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 水 | 練習 | 2 | 18 | |
| 19 | 金 | 練習 | 1 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 19 | |
| 20 | 土 | 大会 | 2 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 休養日 | 0 | 金 | 休養日 | 0 | 20 | |
| 21 | 日 | 大会 | 2 | 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 | 21 | |
| 22 | 月 | 休養日 | | 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 | 22 | |
| 23 | 火 | 練習 | 2 | 木 | 練習 | 4 | 日 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 2 | 月 | 休養日 | 0 | 月 | 休養日 | 0 | 23 | |
| 24 | 水 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 休養日 | 0 | 火 | 休養日 | 0 | 24 | |
| 25 | 木 | 休養日 | | 土 | 大会 | 2 | 火 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 休養日 | 0 | 水 | 休養日 | 0 | 25 | |
| 26 | 金 | 練習 | 1 | 日 | 大会 | 2 | 水 | 休養日 | 0 | 金 | 練習 | 2 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 26 | |
| 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 | 金 | 休養日 | 0 | 27 | |
| 28 | 日 | 休養日 | | 火 | 練習 | 2 | 金 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 土 | 休養日 | 0 | 土 | 休養日 | 0 | 28 | |
| 29 | 月 | 練習 | 4 | 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 | 29 | |
| 30 | 火 | 練習 | 2 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 月 | 休養日 | 0 | 30 | |
| 31 | | | | 金 | | | | | | 水 | 練習 | 2 | 土 | 練習 | 4 | | | | | | | 31 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|
| 10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 | 16 | 36 | 活動 | 9 | 27 | 活動 | 14 | 31 | 活動 | 10 | 24 | 活動 | 14 | 35 | 活動 | 15 | 38 |
| 大会等 | 0 | | 大会等 | 2 | | 大会等 | 0 | |
| 休養日 | 15 | | 休養日 | 19 | | 休養日 | 17 | | 休養日 | 21 | | 休養日 | 14 | | 休養日 | 16 | |

| 10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 | 1 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 休養日 | 0 | 土 | 休養日 | 0 | 土 | 練習 | 2 | 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 | 1 | 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 | 休養日 | 0 | 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 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 6 |
| 7 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 休養日 | 0 | 金 | 練習 | 1 | 金 | 練習 | 1 | 7 |
| 8 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 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 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 9 |
| 10 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 月 | 休養日 | 0 | 10 |
| 11 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 練習 | 4 | 火 | 休養日 | 0 | 11 |
| 12 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 練習 | 4 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 水 | 練習 | 2 | 12 |
| 13 | 日 | 休養日 | 0 | 水 | 休養日 | 0 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 練習 | 4 | 木 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 13 |
| 14 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 練習 | 1 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 金 | 練習 | 1 | 14 |
| 15 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 大会 | 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 | 大会 | 2 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 16 |
| 17 | 木 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 月 | 休養日 | 0 | 17 |
| 18 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 土 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 火 | 練習 | 2 | 18 |
| 19 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 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 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 20 |
| 21 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 練習 | 1 | 金 | 練習 | 4 | 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 | 休養日 | 0 | 日 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 金 | 休養日 | 0 | 月 | 練習 | 4 | 月 | 休養日 | 0 | 24 |
| 25 | 金 | 練習 | 1 | 月 | 休養日 | 0 | 水 | 練習 | 2 | 土 | 休養日 | 0 | 火 | 練習 | 2 | 火 | 練習 | 2 | 25 |
| 26 | 土 | 練習 | 4 | 火 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 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 | 休養日 | 0 | 月 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 木 | 休養日 | 0 | 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 | 休養日 | 0 | 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 | 休養日 | 0 | | | | 火 | 休養日 | 0 | 金 | 休養日 | 0 | | | | 月 | 練習 | 2 | 31 |