

野球部		男子バレーボル部		女子バレーボル部		バスケットボール部		男子ソフトニース部		女子ソフトニース部		男子卓球部		女子卓球部		ラグビー部		サッカー部		ハンドボール部		陸上競技部		水泳部		剣道部		弓道部		バドミントン部		テニス部																		
活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績																		
1 Sat	大会	2:00	2:00	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	大会	8:00	4:00	練習	4:00	4:00	休み	練習試合	3:00	3:00	練習	4:00	4:00	練習	4:00	2:30	休み	練習	4:00	4:00	練習	7:30	3:30	練習	4:00	3:00	休み											
2 Sun	大会	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休み	■VALUE	■VALUE	休み			大会	8:00	4:00	大会	8:00	4:00	練習	4:00	4:00	休み	休み		休み	練習試合	4:00	4:00	3:00	練習	4:00	3:00	3:00	練習	3:00	3:00	3:00													
3 Mon	練習試合	4:00	4:00	休み			練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	大会	8:00	4:00	大会	8:00	4:00	練習	4:00	4:00	休み			休み	練習	2:00	2:00	休み	2:00	1:30	休み	休み	2:00	1:30	休み														
4 Tue	休み			練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休み			練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休み	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00	練習	2:00	1:30	練習	1:15	1:15	練習	2:00	2:00	練習	2:30	1:45	練習	2:15	2:00	休み									
5 Wed	練習	2:30	2:30	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休み			練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00	練習	2:00	1:30	練習	1:15	1:15	休み			練習	2:30	1:45	練習	2:15	2:00	練習	1:30	1:30	1:30							
6 Thu	練習	2:30	2:30	休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00	練習	2:00	1:30	練習	1:15	1:15	練習	2:00	2:00	練習	2:30	1:45	大会	1:15	1:00	練習	1:30	1:30	1:30							
7 Fri	練習	2:30	2:30	練習	2:00	2:00	休み			練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	大会	7:00	7:00	練習	1:30	1:30	休み	練習	2:00	2:00	休み	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:30	1:45	大会			練習	1:30	1:30	1:30								
8 Sat	練習試合	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	休み	■VALUE	■VALUE	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	大会	7:00	7:00	休み	練習	2:30	2:30	練習	2:00	2:00	練習	4:00	4:00	休み	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	休み			休み	4:00	3:00	練習	3:00	3:00	3:00					
9 Sun	練習試合	4:00	4:00	休み			練習試合	4:30	4:30	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み	練習	4:00	4:00	休み			練習	4:00	3:00	練習	3:00	3:00	3:00						
10 Mon	休み			練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休み			練習	2:00	2:00	練習	1:30	1:30	休み	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:30	1:45	練習	1:15	1:00	練習	1:30	1:30	1:30						
11 Tue	練習	2:30	2:30	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休み			練習	2:00	2:00	練習	1:30	1:30	休み	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:30	1:45	練習	2:15	2:00	休み			大会	10:30	4:30	休み						
12 Wed	練習	2:30	2:30	休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	2:00	2:00	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み							
13 Thu	練習試合	4:00	4:00	休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	4:00	4:00	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み							
14 Fri	休み			休み			休み	■VALUE	■VALUE	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み				
15 Sat	休み			休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	4:00	4:00	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み							
16 Sun	休み			休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	4:00	4:00	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み							
17 Mon	休み			休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	2:00	2:00	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み							
18 Tue	休み			休み			休み	■VALUE	■VALUE	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み							
19 Wed	休み			休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	4:00	4:00	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み							
20 Thu	休み			休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	4:00	4:00	休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み			休み							
21 Fri	休み			練習	2:00	2:00	練習	4:00	4:00	休み			練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休み	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00	休み	練習	2:00	2:00	休み	練習	2:00	2:00	練習	4:00	3:15	練習			練習	3:00	3:00	3:00							
22 Sat	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	練習試合	8:00	8:00	休み			練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	練習	2:30	2:30	大会	5:00	5:00	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	3:00	練習	4:00	3:00	休み			練習						
23 Sun	練習	4:00	4:00	休み			休み	■VALUE	■VALUE	練習	4:00	4:00	休み			練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	練習	2:30	2:30	休み	休み		休み	休み		休み			休み			休み			休み			休み			休み				
24 Mon	練習	4:00	4:00	休み			練習	4:00	4:00	大会	4:00	4:00	休み			練習	2:00	2:00	休み	大会	7:00	7:00	練習	2:30	2:30	休み	練習	2:00	2:00	練習	2:00	1:30	休み	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	休み			練習	3:00	3:00	3:00				
25 Tue	練習	2:30	2:30	練習	2:00	2:00	大会	4:00	4:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	1:30	1:30	休み	休み		休み	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:30	1:45	練習	2:15	2:00	休み			練習									
26 Wed	練習	2:30	2:30	練習	2:00	2:00	大会	4:00	4:00	練習	2:00	2:00	休み			練習	1:30	1:30	休み	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	1:30	休み	練習	2:30	1:45	練習	1:15	1:00	練習	1:30	1:30	1:30								
27 Thu	休み			休み			休み	■VALUE	■VALUE	大会	4:00	4:00	練習	2:00	2:00	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	1:30	練習	1:30	1:30	1:30	練習	2:00	2:00	練習	2:30	1:45	練習	1:20	2:00	練習	1:30	1:30	1:30			
28 Fri	練習	2:30	2:30	練習	2:00	2:00	休み			練習	2:00	2:00	休み			練習	1:30	1:30	休み	練習	2:00	2:00	休み	練習	2:00	2:00	練習	2:00	1:30	休み	練習	2:00	2:00	練習	2:30	1:45	休み			練習	1:30	1:30	1:30							
29 Sat	練習	4:00	4:00	休み			休み	■VALUE	■VALUE	休み			休み			休み	練習	4:00	4:00	練習	4:00	4:00	練習	1:30	1:30	大会	3:00	3:00	練習	4:00	2:30	休み	練習	4:00	4:00	練習	4:00	3:00	休み			休み			休み			休み		
30 Sun	練習	4:00	4:00	休み			練習	4:00	4:00	練習	8:00	8:00	練習	8:00	8:00	大会	7:00	7:00	休み	休み		休み	練習	3:00	3:00	休み	休み		休み	休み		休み	休み		休み	休み		休み	休み		休み	休み		休み			休み			休み

・コンディショニング指導、栄養指導