2024 年
12 月

活動計画 ok
活動実績 ok

※柔軟な運用

			硬式野球部			陸上競技部			ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ部（男）			ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ部（女）			ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ部（男）			ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ部（女）			卓球部			ｿﾌﾄﾃﾆｽ部（男子）		
			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	日	Sun	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			練習	6:00	4:00	休養日		
2	月	Mon	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:20	練習	2:00	2:00	休養日			練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
3	火	Tue	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:20	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	休養日			練習	1:45	
4	水	Wed	練習	4:00	3:00	練習	4:00	4:00	休養日			休養日			練習	3:00	3:00	練習	4:00	2:30	練習	3:15	2:45	練習	3:00	
5	木	Thu	練習	1:00	1:00	公式戦	4:00	3:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休養日			練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	休養日		
6	金	Fri	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:15	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
7	土	Sat	練習	4:00	3:00	休養日			練習	4:00	4:00	練習	3:00		休養日			練習	4:00	2:30	練習	2:45	2:15	休養日		
8	日	Sun	休養日			練習	4:00	4:00	休養日			休養日			練習試合	7:30	7:30	練習	4:00	2:30	大会	6:00	4:00	練習	3:00	
9	月	Mon	練習	1:00	1:00	休養日			練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休養日			休養日			練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
10	火	Tue	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:20	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
11	水	Wed	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:30	練習	2:00	2:00	休養日			練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	休養日			練習	1:45	
12	木	Thu	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:20	休養日			練習	2:00	2:00	休養日			練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
13	金	Fri	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:15	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	休養日		
14	土	Sat	練習	4:00	3:00	練習	4:00	4:00	休養日			練習試合	4:00	4:00	練習	3:00	3:00	練習試合	4:00	3:00	休養日			練習	3:00	3:00
15	日	Sun	休養日			記録会	5:00	3:30	休養日			休養日			練習試合	3:30	3:30	練習	4:00	2:30	休養日			休養日		
16	月	Mon	練習	1:00	1:00	休養日			練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	休養日			練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
17	火	Tue	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:40	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
18	水	Wed	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:20	練習	2:00	2:00	休養日			練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
19	木	Thu	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:20	休養日			練習	2:00	2:00	休養日			練習	1:00	1:00	休養日			休養日		
20	金	Fri	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:20	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	2:00	2:00	練習	1:00	1:00	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:15
21	土	Sat	練習	4:00	3:00	練習	4:00	4:00	休養日			練習	4:00	4:00	練習	3:00	3:00	練習	4:00	2:30	練習試合	6:00	4:00	練習	3:00	2:30
22	日	Sun	休養日			休養日			練習試合	4:00	4:00	休養日			大会	10:00	10:00	大会	8:00	8:00	休養日			休養日		
23	月	Mon	練習	1:00	1:00	練習	1:20	1:35	練習	2:00	2:00	練習	3:00	2:00	休養日			休養日			休養日			練習	2:00	1:30
24	火	Tue	練習	1:00	1:00	練習	4:00	3:00	練習	2:00	2:00	休養日			練習	3:00	3:00	練習試合	4:00	2:30	練習	2:45	2:15	休養日		
25	水	Wed	休養日			練習	4:00	4:00	練習	2:00	2:00	休養日			練習	3:00	3:00	練習試合	4:00	2:30	練習	2:45	2:15	練習	3:00	2:30
26	木	Thu	練習	2:00	2:00	練習	4:00	4:00	休養日			練習	4:00		練習	3:00	3:00	休養日			練習	2:45	2:15	練習	3:00	
27	金	Fri	休養日		2:00	練習	4:00	3:20	練習	2:00	2:00	練習	4:00	4:00	休養日			練習	4:00	2:00	練習	2:45	2:15	練習	3:00	2:30
28	土	Sat	練習	4:00	3:00	休養日			練習	4:00	4:00	練習	4:00		休養日			練習	4:00	2:00	休養日			練習	3:00	3:00
29	日	Sun	練習	4:00	3:00	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			練習		
30	月	Mon	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
31	火	Tue	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		

			ｿﾌﾄﾃﾆｽ部（女子）			ﾊﾝﾄﾞﾎﾞｰﾙ部			弓道部			柔道部			ラグビー部			サッカー部			剣道部			水泳部			硬式テニス部		
			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
1	日	Sun	休養日			休養日			休養日						休養日			休養日			休養日			練習	4:00	4:00	練習試合	4:00	4:00
2	月	Mon	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	休養日		
3	火	Tue	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
4	水	Wed	練習	3:00	3:00	休養日			休養日						休養日			練習	4:00	4:00	休養日			練習	1:30	1:30	練習	4:00	4:00
5	木	Thu	休養日			練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	休養日			練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
6	金	Fri	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
7	土	Sat	休養日			練習	2:30	3:00	休養日						休養日			練習	4:00	2:30	練習	2:30	2:30	休養日			練習試合	4:00	4:00
8	日	Sun	練習	3:00		休養日			休養日						練習	3:30	2:30	休養日			休養日			練習	4:00	4:00	休養日		
9	月	Mon	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	休養日						練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	2:00	1:30	練習	2:00	2:00
10	火	Tue	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
11	水	Wed	練習	1:45		休養日			練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	休養日			練習	1:30	1:30	休養日		
12	木	Thu	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				休養日			休養日			練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
13	金	Fri	休養日			練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
14	土	Sat	練習	3:00	3:00	練習	3:45	3:45	練習	2:30	2:30				練習	3:30	2:30	練習	4:00	4:00	練習	2:30	2:30	休養日			練習	4:00	4:00
15	日	Sun	休養日			休養日			休養日						練習	3:30	2:30	休養日			休養日			大会	3:00	3:00	休養日		
16	月	Mon	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	休養日						休養日			練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	休養日			練習	2:00	2:00
17	火	Tue	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15	練習	4:00	4:00	練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
18	水	Wed	練習	1:45	1:15	休養日			練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	休養日			練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
19	木	Thu	休養日			練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	休養日			練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	練習	2:00	2:00
20	金	Fri	練習	1:45	1:15	練習	1:45	1:45	練習	1:15	1:15				練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	休養日		
21	土	Sat	練習	3:00	2:30	練習	3:45	3:30	練習	2:30	2:30				練習	3:00	2:00	練習	4:00	4:00	練習	2:30	2:30	休養日			練習	4:00	4:00
22	日	Sun	休養日			休養日			休養日						練習	3:30	2:30	休養日			休養日			休養日			休養日		
23	月	Mon	練習	2:00	1:30	練習	1:45	1:45	休養日						練習	1:45	1:30	練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習	1:30	1:30	休養日		
24	火	Tue	休養日			練習	2:00	2:00	休養日						休養日			練習	1:40	1:40	練習	1:30	1:30	練習			練習	2:00	2:00
25	水	Wed	練習	3:00	2:30	休養日			休養日						休養日			練習	1:40	1:40	休養日			練習	1:30	2:00	練習	2:00	2:00
26	木	Thu	練習試合	3:00	3:00	練習	2:00	2:00	練習	1:45	1:45				練習	3:30	2:30	休養日			練習	2:00	2:00	練習	1:30	2:00	練習	2:00	2:00
27	金	Fri	練習	3:00	2:30	練習	2:00	2:00	練習	1:45	1:45				練習	3:30	2:30	練習	1:40	1:40	練習	2:00	2:00	練習			練習	2:00	2:00
28	土	Sat	練習	3:00	3:00	休養日			休養日						練習	3:30	2:30	練習	4:00	4:00	練習	2:30	2:30	休養日			練習	4:00	4:00
29	日	Sun	練習			休養日			休養日						練習	3:30	2:30	休養日			休養日			休養日			休養日		
30	月	Mon	休養日			休養日			休養日						練習	3:30	2:30	休養日			休養日			休養日			休養日		
31	火	Tue	休養日			休養日			休養日						休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		

2025 年
1 月

活動計画 ok
活動実績 準備中

※柔軟な運用

			硬式野球部			陸上競技部			ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ部（男）			ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ部（女）			ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ部（男）			ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ部（女）			卓球部			ｿﾌﾄﾃﾆｽ部（男子）		
			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	水	Wed	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
2	木	Thu	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			練習	3:00	
3	金	Fri	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
4	土	Sat	練習	4:00		休養日			練習	4:00		練習	3:00		休養日			休養日			休養日			練習	3:00	
5	日	Sun	練習	4:00		練習	4:00		休養日			休養日			練習	3:00		練習	4:00		練習	3:15		練習	3:00	
6	月	Mon	練習	4:00		練習	4:00		練習	2:00		練習	3:00		練習	3:00		練習	4:00		練習	3:15		練習	3:00	
7	火	Tue	練習	2:00		練習	4:00		休養日			練習	3:00		練習	3:00		休養日			練習	3:15		練習	3:00	
8	水	Wed	練習	1:00		練習	1:20		練習	2:00		練習	2:00		練習	2:00		練習	1:00		練習	1:45		練習	1:15	
9	木	Thu	練習	1:00		練習	1:20		練習	2:00		練習	2:00		休養日			練習	1:00		練習	1:45		練習	1:15	
10	金	Fri	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
11	土	Sat	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
12	日	Sun	練習	4:00		練習	4:00		練習	4:00		休養日			休養日			練習	4:00		大会	6:00		練習試合	3:00	
13	月	Mon	練習	4:00		練習	4:00		休養日			練習	3:00		休養日			練習	4:00		休養日			練習試合	3:00	
14	火	Tue	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
15	水	Wed	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
16	木	Thu	練習	1:00		練習	1:20		練習	2:00		練習	2:00		練習	2:00		練習	1:00		練習	1:45		練習	1:15	
17	金	Fri	練習	1:00		練習	1:20		練習	2:00		練習	2:00		練習	2:00		練習	1:00		大会	6:00		練習	1:15	
18	土	Sat	休養日			練習	4:00		大会	8:00		大会	8:00		休養日			休養日			大会	6:00		大会	3:00	
19	日	Sun	練習	4:00		休養日			休養日			大会	8:00		練習	3:00		練習	4:00		休養日			休養日		
20	月	Mon	練習	1:00		練習	1:20		休養日			練習	2:00		練習	2:00		練習	1:00		練習	1:45		休養日		
21	火	Tue	練習	1:00		練習	1:20		練習	4:00		休養日			練習	2:00		練習	1:00		練習	1:00		休養日		
22	水	Wed	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			練習	2:00		休養日			休養日		
23	木	Thu	練習	1:00		練習	1:20		休養日			休養日			休養日			練習	1:00		練習	1:00		休養日		
24	金	Fri	練習	1:00		練習	1:20		休養日			休養日			休養日			大会	8:00		練習	1:00		休養日		
25	土	Sat	練習	4:00		練習	4:00		休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
26	日	Sun	＊	4:00		ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	4:00		休養日			休養日			休養日			休養日			練習	3:15		休養日		
27	月	Mon	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
28	火	Tue	休養日			練習	1:20		休養日			休養日			休養日			休養日			練習	1:30		休養日		
29	水	Wed	休養日			練習	1:20		休養日			休養日			休養日			休養日			練習	1:30		休養日		
30	木	Thu	休養日			公式戦	4:00		休養日			休養日			休養日			休養日			大会	6:00		休養日		
31	金	Fri	練習	2:00		休養日			練習	2:00		練習	2:00		休養日			休養日			大会	6:00		練習	3:00	

			ｿﾌﾄﾃﾆｽ部（女子）			ﾊﾝﾄﾞﾎﾞｰﾙ部			弓道部			柔道部			ラグビー部			サッカー部			剣道部			水泳部			硬式テニス部		
			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
1	水	Wed	休養日			休養日			休養日						休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
2	木	Thu	練習	3:00		休養日			休養日						練習	3:30		休養日			休養日			休養日			休養日		
3	金	Fri	休養日			休養日			休養日						練習	3:30		練習	4:30		練習	2:30		休養日			休養日		
4	土	Sat	練習	3:00		休養日			練習	2:30					練習	3:30		練習	4:00		大会	8:00／3:00		休養日			休養日		
5	日	Sun	練習	3:00		休養日			休養日						練習	3:30		練習	4:00		大会	8:00		休養日			休養日		
6	月	Mon	練習	3:00		休養日			休養日						大会	6:00		休養日			休養日			休養日			休養日		
7	火	Tue	練習	3:00		練習	2:00		休養日						休養日			練習	4:00		練習	1:30		練習	1:30		休養日		
8	水	Wed	練習	1:15		休養日			練習	1:15					練習	1:45		休養日			練習	1:30		練習	1:30		練習	2:00	
9	木	Thu	練習	1:15		練習	1:45		練習	1:15					練習	1:45		練習	1:40		練習	1:30		練習	1:30		練習	2:00	
10	金	Fri	休養日			休養日			休養日						休養日			練習	1:40		休養日			休養日			休養日		
11	土	Sat	休養日			休養日			休養日						休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
12	日	Sun	練習試合	3:00		練習	3:30		休養日			大会	7:00		大会	6:00		休養日			練習	2:30		休養日			練習試合	6:00	
13	月	Mon	練習試合	3:00		休養日			休養日						休養日			練習	4:00		練習	2:30		休養日			休養日		
14	火	Tue	休養日			練習			休養日						休養日			練習	1:40		休養日			休養日			休養日		
15	水	Wed	休養日			休養日			休養日						休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
16	木	Thu	練習	1:15		練習	1:45		練習	1:15					練習	1:45		練習	1:40		練習	1:30		練習	1:30		練習	2:00	
17	金	Fri	練習	1:15		練習	1:45		練習	1:15					練習	1:45		練習	1:40		練習	1:30		練習	1:30		練習	2:00	
18	土	Sat	大会	3:00		練習	3:00		休養日						大会	6:00		休養日			休養日			休養日			休養日		
19	日	Sun	休養日			休養日			休養日						休養日			練習	4:00		練習	2:30		練習	1:30		休養日		
20	月	Mon	休養日			練習	1:45		練習	1:15					休養日			練習	1:40		練習	1:30		休養日			休養日		
21	火	Tue	休養日			練習	1:45		練習	1:15					練習	1:45		休養日			練習	1:30		休養日			休養日		
22	水	Wed	休養日			練習	2:00		休養日						練習	1:45		休養日			休養日			休養日			休養日		
23	木	Thu	休養日			練習	1:45		練習	1:15					練習	1:45		休養日			練習	8:00／3:00		休養日			休養日		
24	金	Fri	休養日			練習	1:45		練習	1:15					練習	1:45		休養日			練習	8:00／3:00		休養日			休養日		
25	土	Sat	休養日			大会	8:00		大会	4:00					練習	3:30		休養日			練習	2:30		休養日			休養日		
26	日	Sun	休養日			大会	8:00		休養日						大会	6:00		休養日			休養日			休養日			休養日		
27	月	Mon	休養日			休養日			大会	4:00					休養日			休養日			練習	1:30		休養日			休養日		
28	火	Tue	休養日			休養日			休養日						休養日			休養日			練習	1:00		休養日			休養日		
29	水	Wed	休養日			休養日			休養日						休養日			休養日			大会	8:00		休養日			休養日		
30	木	Thu	休養日			休養日			休養日						休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
31	金	Fri	練習	3:00		休養日			休養日						練習	3:00		練習	2:30		休養日			練習	1:30		練習	2:00	