

活動休養の原則について…1週間のうちに休養日を平日に1日、休日に1日以上設ける。

活動態様の記号について・・・○：活動予定日　＊：休日の練習試合予定日　空欄：休養予定日　大：大会

| 日          | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 曜          | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   |
| 曜          | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon |
| 野球         |     |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   |     |     | ○   | ○   | ○   | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| サッカー       |     | *   |     |     |     |     | ○   | ○   |     | ○   |     | ○   | ○   | ○   | *   |     | ○   | ○   |     | ○   | *   | *   |     |     | ○   | ○   | *   | *   | ○   | *   |     |
| ソフトボール     |     | *   |     |     |     | ○   | ○   | ○   | *   |     |     | ○   | ○   | ○   | ○   | *   |     | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | *   |     | ○   | ○   | 大   | 大   | 大   |     |     |
| ソフトテニス     |     |     |     |     |     | ○   | ○   |     |     | ○   |     | ○   | ○   |     |     |     | ○   | ○   |     |     |     |     |     |     | ○   |     | ○   |     |     |     |     |
| 男子バスケットボール |     |     |     |     |     | ○   |     | *   | ○   | ○   |     |     | ○   | ○   | *   | *   |     | ○   | ○   |     |     | ○   | *   |     | ○   | ○   | ○   | ○   |     |     |     |
| 女子バスケットボール |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     | ○   |     | ○   | ○   |     |     |     | ○   | ○   | ○   |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |     |     | ○   |
| バレーボール     |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   |     |     |     |     | ○   | ○   |     |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     |     | ○   |     | ○   | ○   |     |     | ○   |
| バドミントン     |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   |     | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   | ○   |
| 空手道        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| ダンス        |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     | ○   |     | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 弓道         |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   |     | ○   |     |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     |     | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   |
| 卓球         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     | ○   | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 陸上競技       |     |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   |     | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   |
| 総合運動       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 文 芸・マンガ    |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 演劇         |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     | ○   |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 語学         |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     | ○   |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 科学         |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 書道         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     |
| 写真         |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 吹奏楽        |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     | ○   |     |     | ○   |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 茶道         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 栄養         |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     | ○   |     |     | ○   |     |     |     | ○   | ○   | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| JRC        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 軽音楽        |     |     |     |     |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |     |     | ○   | ○   | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| パソコン       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |