

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	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	火	水
曜	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	Tue	Wed
野球	○	○			○	*		○	○		○	○	*		○	○		○	○	*		○	○		○	○	*				
サッカー	○	○		○	○	*		○	○		○	○	*		○	○		○	○	*		○	○		○	○					
ソフトボール		○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○				
ソフトテニス	○	○		○				○	○		○				○	○		○		大		○	○		○						
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																															