様式1　令和２年度【　三笠中　】学校　部活動年間計画　【　女子バスケットボール　】部　顧問氏名【　濱本陽一　】　2020/9/23

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
1	水	休養	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	月	活動日	1
2	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	2
3	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3
4	土	休養	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	4
5	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	活動日	5
6	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	土	活動日	6
7	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	7
8	水	休養	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	活動日	8
9	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	9
10	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10
11	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	11
12	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	12
13	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	13
14	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	木	公式大会	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	14
15	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	15
16	木	活動日	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	16
17	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17
18	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	18
19	日	休養	火	活動日	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	19
20	月	活動日	水	休養	土	休養	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	20
21	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	水	公式大会	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	日	休養	21
22	水	休養	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	活動日	22
23	木	休養	土	休養	火	休養	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	23
24	金	休養	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	24
25	土	休養	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	木	活動日	木	活動日	25
26	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	26
27	月	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	土	休養	27
28	火	休養	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28
29	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	休養	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	休養	金	活動日			月	活動日	29
30	木	休養	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	公式大会			火	活動日	30
31			日	休養			金	活動日	月	活動日			土	活動日			木	休養	日	公式大会			水	活動日	31
活動日	11		12		15		23		17		20		20		16		19		19		15		22	
公式大会	0		0		0		0		0		0		6		0		0		2		0		0	
合宿・練習試合	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
休養日	19		19		15		8		14		10		5		14		12		10		13		9	
休養日/週	4.8		4.8		3.8		2.0		3.5		2.5		1.3		3.5		3.0		2.5		3.3		2.3	
	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	