

	6	6	4	5	5	5	5	7	5	4	6	5	8	1															
	男子バレー	女子バレー	男子バスケ	女子バスケ	男子テニス	女子テニス	野球	サッカー	剣道	柔道	陸上	水泳	吹奏楽部	美術同好会															
1	土	休養	土	休養	土	活動日	土	休養	土	休養	土	公式大会	土	合宿練習試合	土	休養	土	活動日	土	休養	土	休養	土	休養	1	土			
2	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	公式大会	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	2	日	
3	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	休養	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	活動日	3	月	
4	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	休養	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	4	火	
5	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	公式大会	水	活動日	水	活動日	水	活動日	5	水	
6	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	合宿練習試合	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	休養	木	活動日	木	活動日	木	活動日	6	木	
7	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	休養	金	合宿練習試合	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	7	金	
8	土	休養	土	休養	土	公式大会	土	公式大会	土	休養	土	合宿練習試合	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	8	土	
9	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	合宿練習試合	日	休養	日	休養	日	休養	9	日	
10	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	公式大会	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	10	月	
11	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	11	火	
12	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	12	水	
13	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	13	木	
14	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	金	休養	14	金	
15	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	15	土	
16	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	活動日	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	16	日	
17	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	公式大会	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	活動日	月	休養	月	活動日	月	活動日	17	月	
18	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	公式大会	火	合宿練習試合	火	活動日	火	活動日	火	休養	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	18	火	
19	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	公式大会	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	19	水	
20	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	公式大会	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	20	木	
21	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	休養	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	21	金	
22	土	休養	土	休養	土	休養	土	公式大会	土	休養	土	休養	土	公式大会	土	休養	土	休養	土	休養	土	活動日	土	休養	土	休養	22	土	
23	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	公式大会	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	公式大会	日	活動日	日	休養	23	日	
24	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	活動日	月	休養	月	活動日	月	活動日	月	休養	月	活動日	月	活動日	月	休養	月	活動日	月	活動日	24	月	
25	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	火	活動日	25	火	
26	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	活動日	水	公式大会	水	活動日	水	休養	水	活動日	26	水	
27	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	木	活動日	27	木	
28	金	活動日	金	活動日	金	休養	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	活動日	金	公式大会	金	活動日	金	活動日	金	活動日	28	金	
29	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	合宿練習試合	土	公式大会	土	公式大会	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	土	休養	29	土	
30	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	休養	日	合宿練習試合	日	公式大会	日	休養	日	休養	日	休養	日	公式大会	日	休養	日	休養	30	日	
31	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	休養	月	活動日	月	休養	月	休養	月	休養	31	月	
活動日		14		14		14		14		12		11		10		10		14		12		14		14		15		14	
公式大会		0		0		1		1		3		3		2		7		0		0		2		1		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		4		2		1		1		0		1		0		0		0	
休養日		17		17		16		16		16		13		17		13		16		19		14		16		16		17	
休養日/週		4.3		4.3		4.0		4.0		4.0		3.3		4.3		3.3		4.0		4.8		3.5		4.0		4.0		4.3	
	男子バレー	女子バレー	男子バスケ	女子バスケ	男子テニス	女子テニス	野球	サッカー	剣道	柔道	陸上(長距離)	水泳	吹奏楽部	美術同好会															