

	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	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	火	休養	1	休養	1		
2	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	水	休養	2	休養	2		
3	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	3	休養	3		
4	金	休養	金	休養	金	活動日	金	休養	金	活動日	金	休養	金	休養	4	休養	4		
5	土	休養	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	5	休養	5		
6	日	活動日	日	活動日	日	活動日	日	活動日	日	休養	日	活動日	日	活動日	6	休養	6		
7	月	活動日	月	活動日	月	休養	月	休養	月	活動日	月	休養	月	休養	7	活動日	7		
8	火	活動日	火	休養	火	活動日	火	活動日	火	休養	火	活動日	火	活動日	8	活動日	8		
9	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	9	活動日	9		
10	木	休養	木	休養	木	活動日	木	合宿練習試合	木	公式大会	木	休養	木	休養	木	公式大会	木	休養	10
11	金	活動日	金	合宿練習試合	金	休養	金	休養	金	公式大会	金	活動日	金	活動日	金	休養	金	休養	11
12	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	休養	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	12
13	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	13
14	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	活動日	月	活動日	月	活動日	14
15	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	15
16	水	合宿練習試合	水	合宿練習試合	水	休養	水	活動日	水	休養	水	合宿練習試合	水	合宿練習試合	水	活動日	水	休養	16
17	木	休養	木	活動日	木	活動日	木	休養	木	活動日	木	休養	木	合宿練習試合	木	休養	木	休養	17
18	金	活動日	金	休養	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	18
19	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	19
20	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	20
21	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	活動日	月	活動日	月	活動日	21
22	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	22
23	水	公式大会	水	公式大会	水	休養	水	活動日	水	合宿練習試合	水	公式大会	水	活動日	水	休養	水	活動日	23
24	木	公式大会	木	公式大会	木	合宿練習試合	木	休養	木	休養	木	合宿練習試合	木	休養	木	休養	木	休養	24
25	金	休養	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	25
26	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	土	活動日	26
27	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	27
28	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	活動日	月	活動日	月	活動日	28
29	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	29
30	水	活動日	水	活動日	水	公式大会	水	公式大会	水	活動日	水	合宿練習試合	水	合宿練習試合	水	公式大会	水	活動日	30
31	木	休養	木	休養	木	公式大会	木	公式大会	木	休養	木	休養	木	休養	木	休養	木	活動日	31
活動日		16	15	17	15	18	17	16	14	18	16	18	14	19	14				
公式大会		2	2	2	2	1	1	0	6	0	0	1	0	0	0				
合宿・練習試合		1	2	1	0	2	1	5	0	2	1	0	0	0	0				
休養日		12	12	11	9	10	12	10	11	11	14	12	17	12	17				
休養日/週		3.0	3.0	2.8	2.3	2.5	3.0	2.5	2.8	2.8	3.5	3.0	4.3	3.0	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				