

| | 4月 | | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 8月 | | | 9月 | | | 10月 | | | 11月 | | | 12月 | | | 1月 | | | 2月 | | | 3月 | | | |
|------|-----|--------------|----|-----|------|----|-----|-----|----|-----|------|----|-----|-------|----|-----|------|----|-----|-------|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|------|----|
| | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | 曜日 | 内容 | 時間 | | | | |
| 1 | 月 | 練習 | | 水 | 休 | | 土 | 練習 | | 月 | 休 | | 木 | 県外遠征 | | 日 | 休み | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 休 | | 土 | 練習 | | 日 | 休 | | 1 |
| 2 | 火 | 練習 | | 木 | 練習 | | 日 | 休 | | 火 | 休 | | 金 | 県外遠征 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 休み | | 月 | 休 | | 木 | 休 | | 日 | 休 | | 月 | 練習 | | 2 |
| 3 | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 水 | 休 | | 土 | 休 | | 火 | 練習 | | 木 | 練習 | | 日 | 練習 | | 火 | 練習 | | 金 | 休 | | 月 | 練習 | | 火 | 休 | | 3 |
| 4 | 木 | 練習 | | 土 | 石川県選 | | 火 | 練習 | | 木 | 練習 | | 日 | 練習 | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 休 | | 火 | 練習 | | 水 | 練習 | | 4 |
| 5 | 金 | 練習 | | 日 | 石川県選 | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休み | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 木 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 木 | 練習 | | 5 |
| 6 | 土 | 小松市記録会 | | 月 | 休 | | 木 | 休 | | 土 | 休 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 休み | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休 | | 金 | 練習 | | 6 |
| 7 | 日 | 休 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休み | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 土 | 練習 | | 7 |
| 8 | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休み | | 日 | 休み | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 日 | 休 | | 8 |
| 9 | 火 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 休 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 練習 | | 日 | 休 | | 月 | 休 | | 9 |
| 10 | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 木 | 休み | | 日 | 休み | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 火 | 休 | | 10 |
| 11 | 木 | 休 | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 休み | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 水 | 休 | | 11 |
| 12 | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休み | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 木 | 休 | | 12 |
| 13 | 土 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 北信越 | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 休み | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休 | | 金 | 練習 | | 13 |
| 14 | 日 | 星稜大学記録会 | | 火 | 練習 | | 金 | 北信越 | | 日 | 休 | | 水 | 休み | | 土 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休み | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 土 | 練習 | | 14 |
| 15 | 月 | 休 | | 水 | 練習 | | 土 | 北信越 | | 月 | 練習 | | 木 | 休み | | 日 | 休み | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 日 | 休 | | 15 |
| 16 | 火 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 休 | | 火 | 練習 | | 金 | 休み | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 休 | | 月 | 練習 | | 16 |
| 17 | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 休み | | 火 | 練習 | | 木 | 休み | | 日 | 休み | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 火 | 練習 | | 17 |
| 18 | 木 | 練習 | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 休み | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 火 | 休 | | 水 | 練習 | | 18 |
| 19 | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 新人大会 | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 木 | 休 | | 19 |
| 20 | 土 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休 | | 土 | 国体予選 | | 火 | 練習 | | 金 | 新人大会 | | 日 | 休み | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休 | | 金 | 練習 | | 20 |
| 21 | 日 | 休 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 国体予選 | | 水 | 練習 | | 土 | 新人大会 | | 月 | 練習 | | 木 | 休み | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 金 | 休 | | 土 | 練習 | | 21 |
| 22 | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 月 | 休 | | 木 | 練習 | | 日 | 休み | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 土 | 休 | | 日 | 休 | | 22 |
| 23 | 火 | 練習 | | 木 | 県総体 | | 日 | 練習 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 休み | | 月 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 練習 | | 月 | 練習 | | 23 |
| 24 | 水 | 練習 | | 金 | 県総体 | | 月 | 休 | | 水 | 練習 | | 土 | 北陸選手権 | | 火 | 練習 | | 木 | 練習 | | 日 | 休み | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 休 | | 火 | 練習 | | 24 |
| 25 | 木 | 休 | | 土 | 県総体 | | 火 | 休 | | 木 | 練習 | | 日 | 北陸選手権 | | 水 | 練習 | | 金 | 北信越新人 | | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 火 | 休 | | 水 | 練習 | | 25 |
| 26 | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 休 | | 木 | 休み | | 土 | 北信越新人 | | 火 | 休み | | 木 | 休 | | 日 | 休 | | 水 | 休 | | 木 | 休 | | 26 |
| 27 | 土 | 県高校総体金沢地区予選会 | | 月 | 練習 | | 木 | 休 | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 北信越新人 | | 水 | 休み | | 金 | 練習 | | 月 | 練習 | | 木 | 休 | | 金 | 練習 | | 27 |
| 28 | 日 | 休 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 月 | 休み | | 木 | 休み | | 土 | 練習 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 土 | 練習 | | 28 |
| 29 | 月 | 練習 | | 水 | 練習 | | 土 | 休 | | 月 | 休 | | 木 | 練習 | | 日 | 休み | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 日 | 休 | | 水 | 練習 | | 土 | 練習 | | 日 | 休 | | 29 |
| 30 | 火 | 練習 | | 木 | 休 | | 日 | 休 | | 火 | 練習 | | 金 | 練習 | | 月 | 休み | | 水 | 練習 | | 土 | 休み | | 月 | 休 | | 木 | 休 | | | | | 月 | 練習 | | 30 |
| 31 | | | | 金 | 練習 | | | | | 水 | 県外遠征 | | 土 | 練習 | | | | | 木 | 休み | | | | | 火 | 休 | | 金 | 練習 | | | | 火 | 練習 | | 31 | |
| 休養日数 | 平日 | 3 | | 平日 | 3 | | 平日 | 4 | | 平日 | 7 | | 平日 | 5 | | 平日 | 4 | | 平日 | 4 | | 平日 | 6 | | 平日 | 6 | | 平日 | 5 | | 平日 | 8 | | 平日 | 7 | 休養日数 | |
| | 土日祝 | 3 | | 土日祝 | 5 | | 土日祝 | 5 | | 土日祝 | 3 | | 土日祝 | 4 | | 土日祝 | 5 | | 土日祝 | 3 | | 土日祝 | 6 | | 土日祝 | 5 | | 土日祝 | 6 | | 土日祝 | 5 | | 土日祝 | 5 | | |

※ 実績報告の際は、時間を入力して提出する。

| | |
|-------------|----|
| 土日祝休養日合計 | 55 |
| 減ずることが可能な日数 | 3 |