

2019年度

ライフル射撃

部 活動計画(案)

学校名

石川県立金沢辰巳丘

高等学校

	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	午前練習		水	休み		土	県総体		月	期末試験(休み)		木	全国高校選手権		日	休み		火	練習		金	練習		日	休み		水	休み		土	県外合宿		日	休み		1
2	火	休み		木	合宿		日	休み		火	期末試験(休み)		金	合宿		月	休み		水	国民体育大会		土	休み		月	期末試験(休)		木	休み		日	県外合宿		月	練習		2
3	水	午前練習		金	合宿		月	練習		水	期末試験(休み)		土	合宿		火	休み		木	国民体育大会		日	練習		火	期末試験(休)		金	休み		月	練習		火	休み		3
4	木	午前練習		土	合宿		火	休み		木	期末試験(休み)		日	合宿		水	練習		金	国民体育大会		月	休み		水	期末試験(休)		土	休み		火	休み		水	練習		4
5	金	午前練習		日	合宿		水	練習		金	練習		月	休み		木	練習		土	国民体育大会		火	練習		木	期末試験(休)		日	休み		水	練習		木	練習		5
6	土	休み		月	休み		木	練習		土	休み(ビーム教室)		火	体験入学		金	練習		日	国民体育大会		水	練習		金	練習		月	午前練習		木	練習		金	練習		6
7	日	試合		火	休み		金	練習		日	試合		水	午前練習		土	休み(ジュニア教室)		月	国民体育大会		木	新人大会		土	休み(ビーム教室)		火	午前練習		金	練習		土	休み(ビーム教室)		7
8	月	休み		水	休み		土	休み(ビーム教室)		月	練習		木	午前練習		日	練習		火	休み		金	新人大会		日	練習		水	練習		土	休み(ビーム教室)		日	練習		8
9	火	練習		木	休み		日	練習		火	休み		金	午前練習		月	練習		水	休み		土	新人大会		月	練習		木	練習		日	練習		月	練習		9
10	水	練習		金	休み		月	練習		水	練習		土	国体強化合宿		火	休み		木	休み		日	休み(ビーム教室)		火	休み		金	練習		月	休み		火	休み		10
11	木	練習		土	休み		火	休み		木	練習		日	国体強化合宿		水	練習		金	休み		月	練習		水	練習		土	県外合宿(ビーム教室)		火	休み		水	休み		11
12	金	練習		日	休み		水	練習		金	練習		月	国体強化合宿		木	練習		土	休み(ビーム教室)		火	休み		木	練習		日	県外合宿		水	練習		木	休み		12
13	土	休み		月	休み		木	練習		土	県外合宿		火	休み		金	練習		日	休み		水	練習		金	練習		月	休み		木	練習		金	休み		13
14	日	休み		火	中間試験(休)		金	練習		日	県外合宿		水	休み		土	国体強化合宿		月	休み		木	練習		土	休み(ビーム教室)		火	休み		金	練習		土	休み		14
15	月	練習		水	中間試験(休)		土	休み		月	県外合宿		木	休み		日	国体強化合宿		火	中間試験(休)		金	北信越大会		日	練習		水	練習		土	休み(ビーム教室)		日	休み		15
16	火	休み		木	中間試験(休)		日	北信越大会		火	休み		金	休み		月	国体強化合宿		水	中間試験(休)		土	北信越大会		月	練習		木	練習		日	練習		月	練習		16
17	水	練習		金	中間試験(休)		月	練習		水	練習		土	国体強化合宿		火	練習		木	中間試験(休)		日	北信越大会		火	休み		金	練習		月	練習		火	休み		17
18	木	練習		土	試合(ビーム教室)		火	休み		木	練習		日	国体強化合宿		水	休み		金	中間試験(休)		月	練習		水	練習		土	休み(ビーム教室)		火	休み		水	練習		18
19	金	練習		日	試合		水	練習		金	休み		月	練習		木	練習		土	休み		火	休み		木	練習		日	練習		水	休み		木	練習		19
20	土	休み(ジュニア教室)		月	練習		木	練習		土	休み(ビーム教室)		火	休み		金	練習		日	練習		水	練習		金	練習		月	練習		木	休み		金	練習		20
21	日	練習		火	休み		金	練習		日	練習		水	練習		土	国体強化合宿		月	練習		木	練習		土	休み		火	休み		金	休み		土	休み(ビーム教室)		21
22	月	練習		水	練習		土	休み(ビーム教室)		月	練習		木	練習		日	国体強化合宿		火	休み		金	練習		日	練習		水	練習		土	休み		日	練習		22
23	火	休み		木	練習		日	練習		火	休み		金	北信越国体		月	国体強化合宿		水	練習		土	休み(ビーム教室)		月	午前練習		木	練習		日	休み		月	午前練習		23
24	水	練習		金	練習		月	休み		水	練習		土	北信越国体		火	休み		木	練習		日	練習(ビーム教室)		火	午前練習		金	練習		月	休み		火	休み		24
25	木	練習		土	休み(ビーム教室)		火	休み		木	練習		日	北信越国体		水	練習		金	練習		月	休み		水	午前練習		土	休み		火	期末試験(休)		水	午前練習		25
26	金	練習		日	練習		水	休み		金	練習		月	午前練習		木	練習		土	休み(ビーム教室)		火	休み		木	県内合宿		日	休み		水	期末試験(休)		木	午前練習		26
27	土	休み		月	練習		木	休み		土	全国高校選手権		火	休み		金	練習		日	練習		水	休み		金	県内合宿		月	練習		木	期末試験(休)		金	午前練習		27
28	日	試合		火	休み		金	休み		日	全国高校選手権		水	練習		土	国体強化合宿		月	練習		木	休み		土	休み		火	休み		金	期末試験(休)		土	休み		28
29	月	試合		水	練習		土	休み		月	全国高校選手権		木	練習		日	国体強化合宿		火	休み		金	休み		日	休み		水	練習		土	休み		日	練習		29
30	火	休み		木	県総体		日	休み		火	全国高校選手権		金	休み		月	練習		水	練習		土	休み		月	休み		木	練習					月	午前練習		30
31				金	県総体					水	全国高校選手権		土	休み					木	練習					火	休み		金	練習				火	午前練習		31	
休養日数	平日	4		平日	7		平日	8		平日	7		平日	8		平日	5		平日	5		平日	7		平日	6		平日	5		平日	10		平日	7		休養日数
	土日祝	7		土日祝	5		土日祝	6		土日祝	2		土日祝	2		土日祝	2		土日祝	6		土日祝	5		土日祝	6		土日祝	6		土日祝	7		土日祝	6		