2021 年度　男子バレーボール 部　年間活動計画表　学校名　石川県立輪島高等学校　中学校・高等学校

4月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	木		1	練習	12:00	16:00	4.0
2	金		1	練習	9:00	12:00	3.0
3	土	○	3	練習試合	9:00	13:00	4.0
4	日	○	4	休			
5	月		1	練習	9:00	12:00	3.0
6	火		1	練習	9:00	12:00	3.0
7	水		4	休			
8	木		4	休			
9	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
10	土	○	3	練習試合	9:00	16:00	7.0
11	日	○	4	休			
12	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
13	火		4	休			
14	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
15	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
16	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
17	土	○	2	練習	8:30	12:30	4.0
18	日	○	4	休			
19	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
20	火		4	休			
21	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
22	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
23	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
24	土	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
25	日	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
26	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
27	火		4	休			
28	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
29	木	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
30	金		1	練習	16:30	19:00	2.5

休養日数		
平日	21	5
土日祝	9	3

練習時間		
平日	16	43.0
週末日	1	4.0
週末外日	5	33.5

5月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	土	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
2	日	○	4	休			
3	月	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
4	火	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
5	水	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
6	木		4	休			
7	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
8	土	○	3	練習試合	9:00	16:30	7.5
9	日	○	4	休			
10	月		4	休			
11	火		4	休			
12	水		4	休			
13	木		4	休			
14	金		4	休			
15	土	○	4	休			
16	日	○	4	休			
17	月		4	休			
18	火		4	休			
19	水		4	休			
20	木		4	休			
21	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
22	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
23	日	○	4	休			
24	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
25	火		4	休			
26	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
27	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
28	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
29	土	○	2	練習	8:00	13:00	5.0
30	日	○	4	休			
31	月		1	練習	16:30	19:00	2.5

休養日数		
平日	18	11
土日祝	13	6

練習時間		
平日	7	17.5
週末日	5	21.0
週末外日	2	15.0

6月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	火		1	練習	16:30	19:00	2.5
2	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
3	木		1	大会	9:00	16:30	7.5
4	金		1	大会	9:00	16:30	7.5
5	土	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
6	日	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
7	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
8	火		4	休			
9	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
10	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
11	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
12	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
13	日	○	4	休			
14	月		4	休			
15	火		4	休			
16	水		4	休			
17	木		4	休			
18	金		4	休			
19	土	○	4	休			
20	日	○	4	休			
21	月		4	休			
22	火		4	休			
23	水		4	休			
24	木		4	休			
25	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
26	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
27	日	○	4	休			
28	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
29	火		4	休			
30	水		1	練習	16:30	19:00	2.5

休養日数		
平日	22	11
土日祝	8	4

練習時間		
平日	11	37.5
週末日	2	8.0
週末外日	2	15.0

7月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
2	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
3	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
4	日	○	4	休			
5	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
6	火		4	休			
7	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
8	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
9	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
10	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
11	日	○	4	休			
12	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
13	火		4	休			
14	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
15	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
16	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
17	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
18	日	○	4	休			
19	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
20	火		4	休			
21	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
22	木	○	1	練習	16:30	19:00	2.5
23	金	○	2	練習	16:30	19:00	2.5
24	土	○	2	練習	8:30	12:30	4.0
25	日	○	4	休			
26	月		1	練習	13:00	16:30	3.5
27	火		1	練習	13:00	16:30	3.5
28	水		1	練習	13:00	16:30	3.5
29	木		1	練習	13:00	16:30	3.5
30	金		1	練習	13:00	16:30	3.5
31	土	○	2	練習	8:30	12:30	4.0

休養日数		
平日	20	3
土日祝	11	4

練習時間		
平日	18	50.0
週末日	6	22.5
週末外日	0	0.0

8月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	日	○	4	休			
2	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
3	火		4	休			
4	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
5	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
6	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
7	土	○	4	休			
8	日	○	4	休			
9	月	○	4	休			
10	火		4	休			
11	水		4	休			
12	木		4	休			
13	金		4	休			
14	土	○	4	休			
15	日	○	4	休			
16	月		4	休			
17	火		1	練習	13:00	16:30	3.5
18	水		1	練習	13:00	16:30	3.5
19	木		1	練習	13:00	16:30	3.5
20	金		1	練習	13:00	16:30	3.5
21	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
22	日	○	4	休			
23	月		1	練習	13:00	16:30	3.5
24	火		1	練習	13:00	16:30	3.5
25	水		1	大会	9:00	16:30	7.5
26	木		1	大会	9:00	16:30	7.5
27	金		1	練習	13:00	16:30	3.5
28	土	○	2	練習	8:30	12:30	4.0
29	日	○	4	休			
30	月		1	練習	13:00	16:30	3.5
31	火		4	休			

休養日数		
平日	21	7
土日祝	10	8

練習時間		
平日	14	53.0
週末日	2	8.0
週末外日	0	0.0

9月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	水	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
2	木	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
3	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
4	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
5	日	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
6	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
7	火		4	休			
8	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
9	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
10	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
11	土	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
12	日	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
13	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
14	火		4	休			
15	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
16	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
17	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
18	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
19	日	○	4	休			
20	月	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
21	火		4	休			
22	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
23	木	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
24	金		4	休			
25	土	○	4	休			
26	日	○	4	休			
27	月		4	休			
28	火		4	休			
29	水		4	休			
30	木		4	休			

休養日数		
平日	18	8
土日祝	10	3

練習時間		
平日	10	25.0
週末日	6	24.0
週末外日	3	22.5

10月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	金		4	休			
2	土	○	4	休			
3	日	○	4	休			
4	月		4	休			
5	火		4	休			
6	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
7	木		4	休			
8	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
9	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
10	日	○	4	休			
11	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
12	火		4	休			
13	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
14	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
15	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
16	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
17	日	○	4	休			
18	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
19	火		4	休			
20	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
21	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
22	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
23	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
24	日	○	4	休			
25	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
26	火		4	休			
27	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
28	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
29	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
30	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
31	日	○	4	休			

休養日数		
平日	21	7
土日祝	10	6

練習時間		
平日	14	35.0
週末日	4	16.0
週末外日	0	0.0

11月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
2	火		4	休			
3	水	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
4	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
5	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
6	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
7	日	○	4	休			
8	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
9	火		4	休			
10	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
11	木		1	大会	9:00	16:30	7.5
12	金		1	大会	9:00	16:30	7.5
13	土	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
14	日	○	3	大会	9:00	16:30	7.5
15	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
16	火		4	休			
17	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
18	木		4	休			
19	金		4	休			
20	土	○	4	休			
21	日	○	4	休			
22	月		4	休			
23	火	○	4	休			
24	水		4	休			
25	木		4	休			
26	金		4	休			
27	土	○	4	休			
28	日	○	4	休			
29	月		4	休			
30	火		4	休			

休養日数		
平日	20	11
土日祝	10	6

練習時間		
平日	9	32.5
週末日	2	8.0
週末外日	2	15.0

12月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
2	木		4	休			
3	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
4	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
5	日	○	4	休			
6	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
7	火		4	休			
8	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
9	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
10	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
11	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
12	日	○	4	休			
13	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
14	火		4	休			
15	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
16	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
17	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
18	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
19	日	○	4	休			
20	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
21	火		4	休			
22	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
23	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
24	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
25	土	○	4	休			
26	日	○	4	休			
27	月		4	休			
28	火		4	休			
29	水		4	休			
30	木		4	休			
31	金		4	休			

休養日数		
平日	23	9
土日祝	8	5

練習時間		
平日	14	35.0
週末日	3	12.0
週末外日	0	0.0

1月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	土	○	4	休			
2	日	○	4	休			
3	月		4	休			
4	火		4	休			
5	水		4	休			
6	木		4	休			
7	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
8	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
9	日	○	4	休			
10	月	○	2	練習	8:30	12:30	4.0
11	火		4	休			
12	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
13	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
14	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
15	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
16	日	○	4	休			
17	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
18	火		4	休			
19	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
20	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
21	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
22	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
23	日	○	4	休			
24	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
25	火		4	休			
26	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
27	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
28	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
29	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
30	日	○	4	休			
31	月		1	練習	16:30	19:00	2.5

休養日数		
平日	20	7
土日祝	11	6

練習時間		
平日	13	32.5
週末日	5	20.0
週末外日	0	0.0

2月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	火		4	休			
2	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
3	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
4	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
5	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
6	日	○	4	休			
7	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
8	火		4	休			
9	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
10	木		1	練習	16:30	19:00	2.5
11	金	○	2	練習	8:30	12:30	4.0
12	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
13	日	○	4	休			
14	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
15	火		1	練習	16:30	19:00	2.5
16	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
17	木		4	休			
18	金		4	休			
19	土	○	4	休			
20	日	○	4	休			
21	月		4	休			
22	火		4	休			
23	水	○	4	休			
24	木		4	休			
25	金		4	休			
26	土	○	4	休			
27	日	○	4	休			
28	月		4	休			
29							
30							
31							

休養日数		
平日	18	9
土日祝	10	7

練習時間		
平日	9	22.5
週末日	3	12.0
週末外日	0	0.0

減ずることができる日数

3月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	火		1	練習	16:30	19:00	2.5
2	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
3	木		4	休			
4	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
5	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
6	日	○	4	休			
7	月		4	休			
8	火		4	休			
9	水		4	休			
10	木		4	休			
11	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
12	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
13	日	○	4	休			
14	月		1	練習	16:30	19:00	2.5
15	火		1	練習	16:30	19:00	2.5
16	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
17	木		4	休			
18	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
19	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
20	日	○	4	休			
21	月	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
22	火		1	練習	16:30	19:00	2.5
23	水		1	練習	16:30	19:00	2.5
24	木		1	練習	9:00	13:00	4.0
25	金		1	練習	9:00	13:00	4.0
26	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
27	日	○	4	休			
28	月		1	練習	9:00	13:00	4.0
29	火		1	練習	9:00	13:00	4.0
30	水		1	練習	9:00	13:00	4.0
31	木		1	練習	9:00	13:00	4.0

休養日数		
平日	22	6
土日祝	9	4

練習時間		
平日	16	49.0
週末日	5	20.0
週末外日	0	0.0

減ずることができる日数　0

活動日数					
平日	151	土日祝（通常）	44	土日祝（通常外）	14

休養日数				計
平日	94	土日祝	62	365

土日祝休養日（減ずることができる日数を含む）	62

※年間52日以上設定する！

※ 学校長による事前の各部の活動計画の把握、公表、また、月ごと等に実際の活動時間を入力した報告書の書式としてご活用下さい。