2021 年度　女子ソフトテニス 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		4	休			
2	金		4	休			
3	土	○	4	休			
4	日	○	4	休			
5	月		4	休			
6	火		4	休			
7	水		4	休			
8	木		4	休			
9	金		4	休			
10	土	○	4	休			
11	日	○	4	休			
12	月		4	休			
13	火		4	休			
14	水		4	休			
15	木		4	休			
16	金		4	休			
17	土	○	4	休			
18	日	○	4	休			
19	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
20	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
21	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
22	木		4	休			
23	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
24	土	○	1	総体予選	7:00	16:30	9.5
25	日	○	4	休			
26	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
27	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
28	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
29	木	○	4	休			
30	金		1	練習	16:30	18:30	2.0

休養日数			
平日	21	13	
土日祝	9	8	

練習時間			
平日	9	25.5	
通常土日	0	0.0	
通常外土日	0	0.0	

5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		1	練習	16:30	18:30	2.0
7	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
8	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
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	18:30	2.0
22	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
23	日	○	4	休			
24	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
25	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
26	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
27	木		4	休			
28	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
29	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
30	日	○	4	休			
31	月		1	練習	16:30	18:30	2.0

休養日数			
平日	18	10	
土日祝	13	10	

練習時間			
平日	8	16.0	
通常土日	3	9.0	
通常外土日	0	0.0	

6月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
2	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
3	木		1	高校総体	7:00	16:30	9.5
4	金		1	高校総体	7:00	16:30	9.5
5	土	○	3	高校総体	7:00	16:30	9.5
6	日	○	4	休			
7	月		4	休			
8	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
9	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
10	木		4	休			
11	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
12	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
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	18:30	2.0
26	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
27	日	○	4	休			
28	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
29	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
30	水		1	練習	16:30	18:30	2.0

休養日数			
平日	22	11	
土日祝	8	5	

練習時間			
平日	11	37.0	
通常土日	2	6.0	
通常外土日	1	9.5	

7月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	木		4	休			
2	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
3	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
4	日	○	4	休			
5	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
6	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
7	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
8	木		4	休			
9	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
10	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
11	日	○	4	休			
12	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
13	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
14	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
15	木		4	休			
16	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
17	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
18	日	○	4	休			
19	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
20	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
21	水		1	練習	13:00	18:30	5.5
22	木	○	4	休			
23	金	○	4	休			
24	土	○	4	休			
25	日	○	4	休			
26	月		1	練習	13:00	16:00	3.0
27	火		1	インターハイ補助	7:00	18:00	11.0
28	水		1	インターハイ補助	7:00	18:00	11.0
29	木		1	インターハイ補助	7:00	18:00	11.0
30	金		1	インターハイ補助	7:00	18:00	11.0
31	土	○	2	インターハイ補助	7:00	18:00	11.0

休養日数			
平日	20	3	
土日祝	11	7	

練習時間			
平日	17	74.5	
通常土日	4	20.0	
通常外土日	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	13:00	16:00	3.0
3	火		1	練習	13:00	16:00	3.0
4	水		1	練習	13:00	16:00	3.0
5	木		4	休			
6	金		1	練習	13:00	16:00	3.0
7	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
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	16:00	3.0
18	水		1	練習	13:00	16:00	3.0
19	木		1	練習	13:00	16:00	3.0
20	金		1	練習	13:00	16:00	3.0
21	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
22	日	○	4	休			
23	月		1	夏季大会	13:00	16:00	3.0
24	火		1	練習	13:00	16:00	3.0
25	水		1	練習	13:00	16:00	3.0
26	木		1	練習	13:00	16:00	3.0
27	金		4	休			
28	土	○	4	休			
29	日	○	4	休			
30	月		1	練習	13:00	16:00	3.0
31	火		1	練習	13:00	16:00	3.0

休養日数			
平日	21	7	
土日祝	10	8	

練習時間			
平日	14	42.0	
通常土日	2	6.0	
通常外土日	0	0.0	

9月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
2	木		4	休			
3	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
4	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
5	日	○	4				
6	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
7	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
8	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
9	木		4	休			
10	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
11	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
12	日	○	4				
13	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
14	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
15	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
16	木		1	練習	16:30	18:30	2.0
17	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
18	土	○	2	新人予選	7:00	17:00	10.0
19	日	○	4	休			
20	月	○	4	休			
21	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
22	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
23	木	○	4	休			
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	20	7	
土日祝	10	7	

練習時間			
平日	13	26.0	
通常土日	3	16.0	
通常外土日	0	0.0	

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	18:30	2.0
7	木		1	練習	16:30	18:30	2.0
8	金		1	練習	16:30	19:00	2.5
9	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
10	日	○	4	休			
11	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
12	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
13	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
14	木		4	休			
15	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
16	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
17	日	○	4	休			
18	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
19	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
20	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
21	木		4	休			
22	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
23	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
24	日	○	4	休			
25	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
26	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
27	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
28	木		4	休			
29	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
30	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
31	日	○	4	休			

休養日数			
平日	21	6	
土日祝	10	6	

練習時間			
平日	15	30.5	
通常土日	4	12.0	
通常外土日	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	18:30	2.0
2	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
3	水	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
4	木		4	休			
5	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
6	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
7	日	○	4	休			
8	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
9	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
10	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
11	木		1	新人大会	7:00	16:30	9.5
12	金		1	新人大会	7:00	16:30	9.5
13	土	○	3	新人大会	7:00	16:30	9.5
14	日	○	4	休			
15	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
16	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
17	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
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	9	
土日祝	10	7	

練習時間			
平日	11	37.0	
通常土日	2	6.0	
通常外土日	1	9.5	

12月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
2	木		4	休			
3	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
4	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
5	日	○	4	休			
6	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
7	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
8	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
9	木		4	休			
10	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
11	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
12	日	○	4	休			
13	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
14	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
15	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
16	木		4	休			
17	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
18	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
19	日	○	4	休			
20	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
21	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
22	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
23	木		4	休			
24	金		1	練習	13:00	16:00	3.0
25	土	○	2	インドア大会	7:00	18:00	11.0
26	日	○	2	インドア大会	7:00	18:00	11.0
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	3	

練習時間			
平日	14	29.0	
通常土日	5	31.0	
通常外土日	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		1	練習	16:30	18:30	2.0
7	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
8	土	○	2	練習	9:00	13:00	4.0
9	日	○	4	休			
10	月	○	1	練習	16:30	19:00	2.5
11	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
12	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
13	木		4	休			
14	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
15	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
16	日	○	4	休			
17	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
18	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
19	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
20	木		4	休			
21	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
22	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
23	日	○	4	休			
24	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
25	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
26	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
27	木		4	休			
28	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
29	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
30	日	○	4	休			
31	月		1	練習	16:30	18:30	2.0

休養日数			
平日	20	6	
土日祝	11	6	

練習時間			
平日	15	30.5	
通常土日	4	13.0	
通常外土日	0	0.0	

2月

日	曜日	土日祝		内容	開始	終了	時間
1	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
2	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
3	木		4	休			
4	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
5	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
6	日	○	4	休			
7	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
8	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
9	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
10	木		4	休			
11	金	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
12	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
13	日	○	1	能登地区インドア	7:00	16:00	9.0
14	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
15	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
16	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
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			

休養日数			
平日	18	9	
土日祝	10	6	

練習時間			
平日	10	27.0	
通常土日	3	9.0	
通常外土日	0	0.0	

減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	18:30	2.0
2	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
3	木		4	休			
4	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
5	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
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	18:30	2.0
12	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
13	日	○	4	休			
14	月		1	練習	16:30	18:30	2.0
15	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
16	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
17	木		4	休			
18	金		1	練習	16:30	18:30	2.0
19	土	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
20	日	○	4	休			
21	月	○	2	練習	9:00	12:00	3.0
22	火		1	練習	16:30	18:30	2.0
23	水		1	練習	16:30	18:30	2.0
24	木		4	休			
25	金		1	練習	9:00	12:00	3.0
26	土	○	4	休			
27	日	○	4	休			
28	月		1	練習	9:00	12:00	3.0
29	火		1	練習	9:00	12:00	3.0
30	水		1	練習	9:00	12:00	3.0
31	木		4	休			

休養日数			
平日	22	8	
土日祝	9	4	

練習時間			
平日	14	32.0	
通常土日	5	15.0	
通常外土日	0	0.0	

土日祝休養日（減ることができる日数を含む）	77

※年間52日以上設定する！

活動日数					
平日	151	土日祝（通常）	37	土日祝（通常外）	2

休養日数			
平日	98	土日祝	77

計
365

※ 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。