

熊本県立【 小川工業 】高等学校

【 バレーボール 】部

令和5年度(2023年度)活動計画

4月				5月				6月				7月				8月				9月														
日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	
1	土	練習		3:00	1	月	練習		2:00	1	木	練習		2:00	1	土	練習		2:00	1	火	練習		2:00	1	金	練習		2:00	1	土	練習		
2	日		◎		2	火	練習		1:00	2	金	練習		2:00	2	日	練習		2:00	2	水	練習	○	2:00	2	土	練習		3:00	2	日	練習		
3	月		○		3	水	練習試合		6:00	3	土	公式戦		9:00	3	月	練習		2:00	3	木	練習		2:00	3	日	練習		◎	3	月	練習		
4	火	練習		3:30	4	木	練習試合		6:00	4	日	公式戦		9:00	4	火	練習		2:00	4	金	練習	○	2:00	4	月	練習		1:30	4	火	練習		
5	水	練習		3:00	5	金	練習試合		6:00	5	月	練習	○		5	水	練習試合		2:00	5	火	練習		2:00	5	火	練習		2:00	5	火	練習		
6	木	練習		3:00	6	土	練習試合		6:00	6	火	練習		2:30	6	木	練習		2:00	6	日	練習試合		2:00	6	水	練習		○	6	木	練習		
7	金		○		7	日		◎		7	水	練習		1:00	7	金	練習		2:00	7	月	練習		2:00	7	木	練習		2:00	7	木	練習		
8	土	練習		3:00	8	月	練習	○		8	木	練習		2:00	8	土	練習		2:00	8	火	練習		2:00	8	金	練習		1:00	8	土	練習		
9	日		◎		9	火	練習		2:00	9	金	練習		1:30	9	日	練習		◎		9	水	練習		2:00	9	土	練習		3:00	9	土	練習	
10	月	練習		2:00	10	水		○		10	土		◎		10	月	練習		1:30	10	木	練習		2:00	10	日	練習		◎	10	月	練習		
11	火	練習		2:00	11	木	練習		1:30	11	日		◎		11	火	練習		2:00	11	金	練習		2:00	11	月	練習		2:00	11	月	練習		
12	水		○		12	金	練習		1:30	12	月	練習		1:30	12	水	練習		○		12	土		◎		12	火	練習		2:00	12	火	練習	
13	木	練習		2:00	13	土		◎		13	火	練習		2:00	13	木	練習		2:00	13	日		◎		13	水	練習		○	13	水	練習		
14	金	練習		1:00	14	日		◎		14	水		○		14	金	練習		1:00	14	月		○		14	木	練習		2:00	14	木	練習		
15	土	公式戦			15	月	練習			15	木	練習		2:00	15	土	練習		2:00	15	火	練習	○		15	金	練習		1:30	15	金	練習		
16	日	公式戦			16	火	練習			16	金	練習		1:00	16	日	練習		2:00	16	水	練習		2:00	16	土	練習		3:00	16	土	練習		
17	月	練習		1:00	17	水		○		17	土	練習		3:00	17	月	練習		○		17	木	練習		2:00	17	日	練習		◎	17	日	練習	
18	火	練習		2:00	18	木		○		18	日	練習	◎		18	火	練習		2:00	18	金	練習		2:00	18	月	練習		1:30	18	月	練習		
19	水		○		19	金		○		19	月	練習		2:00	19	水	練習		○		19	土		◎		19	火	練習		2:00	19	火	練習	
20	木	練習		1:00	20	土		◎		20	火		○		20	木	練習		2:00	20	日		◎		20	水	練習		○	20	水	練習		
21	金	練習		1:00	21	日		◎		21	水		○		21	金	練習		3:00	21	月	練習		3:00	21	木	練習		2:00	21	木	練習		
22	土	練習		3:00	22	月		○		22	木		○		22	土	練習		2:00	22	火	練習		2:00	22	金	練習		1:00	22	金	練習		
23	日		◎		23	火		○		23	金		○		23	日	練習		◎		23	水		○		23	土	練習		3:00	23	土	練習	
24	月	練習		2:00	24	水		○		24	土		◎		24	月	練習		2:00	24	木	練習		3:00	24	日	練習		◎	24	日	練習		
25	火	練習		2:00	25	木		○		25	日		◎		25	火	練習		2:00	25	金	練習		2:00	25	月	練習		2:00	25	月	練習		
26	水		○		26	金	練習		1:30	26	月		○		26	水	練習		2:00	26	土	練習		2:00	26	火	練習		2:00	26	火	練習		
27	木	練習		2:00	27	土	練習試合		3:00	27	火		○		27	木	練習		○		27	日		◎		27	水	練習		○	27	水	練習	
28	金	練習		1:00	28	日	練習試合		3:00	28	水		○		28	金	練習		2:00	28	月	練習		1:00	28	木	練習		2:00	28	木	練習		
29	土	練習		3:00	29	月	練習		1:00	29	木		○		29	土	練習		2:00	29	火	練習		1:00	29	金	練習		1:30	29	金	練習		
30	日		◎		30	火	練習		2:00	30	金	練習		2:00	30	日	練習		◎		30	水	練習		2:00	30	土	練習		3:00	30	土	練習	
31	月				31	水		○		31	日		◎		31	月	練習		2:00	31	火		○		31	木								

月間休養日 平日	5
月間休養日 休業日	4
合計	9
月間総活動時間	40:30

月間休養日 平日	10
月間休養日 休業日	5
合計	15
月間総活動時間	42:30

月間休養日 平日	11
月間休養日 休業日	5
合計	16
月間総活動時間	41:30

月間休養日 平日	5
月間休養日 休業日	3
合計	8
月間総活動時間	44:30

月間休養日 平日	6
月間休養日 休業日	5
合計	11
月間総活動時間	40:00

月間休養日 平日	4
月間休養日 休業日	4
合計	8
月間総活動時間	45:00

10月				11月				12月				1月				2月				3月														
日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	
1	日		◎		1	水		○		1	金	練習		1:00	1	月	練習		○		29	木		○		29	木		○		29	木		
2	月	練習		1:30	2	木	練習		2:00	2	土	練習		2:00	2	火		○		○		1	金	練習		2:00	1	金	練習		2:00	1	金	練習
3	火	練習		2:00	3	金	練習		2:00	3	日		◎		3	水		○		◎		2	土	練習		2:00	2	土	練習		2:00	2	土	練習
4	水		○		4	土	練習		2:00	4	月	練習		2:00	4	火	練習		2:00	4	日		◎		3	日		◎		3	日		◎	
5	木		○		5	日	練習		2:00	5	火	練習		2:00	5	金		○		○		4	月	練習		1:00	4	月	練習		1:00	4	月	練習
6	金		○		6	月		○		6	水		○		6	土	練習		2:00	6	火		○		5	火	練習		2:00	5	火	練習		
7	土		◎		7	火	練習		2:00	7	木	練習		2:00	7	日	練習		2:00	7	水		○		6	水		○		6	水		○	
8	日		◎		8	水		○		8	金	練習		1:30	8	月		○		○		7	木	練習		2:00	7	木	練習		2:00	7	木	練習
9	月		○		9	木	練習		2:00	9	土	練習		2:00	9	火	練習		2:00	9	金		○		8	金	練習		1:00	8	金	練習		
10	火		○		10	金			1:30	10	日		◎		10	水		○		○		9	土	練習		2:00	9	土	練習		2:00	9	土	練習
11	水		○		11	土	公式戦		8:00	11	月	練習		1:30	11	木	練習		2:00	11	日	練習		3:00	10	日		◎		10	日		◎	
12	木		○		12	日	公式戦		8:00	12	火	練習		2:00	12	土	練習		1:00	12	月		○		11	月	練習		2:00	11	月	練習		
13	金		○		13	月		○		13	水		○		13	金	練習		2:00	13	火	練習		2:00	12	火	練習		2:00	12	火	練習		
14	土	練習		2:00	14	火	練習		2:00	14	木	練習		2:00	14	日		◎		○		14	水		○		13	水		○		13	水	
15	日	練習		2:00	15	水		○		15	金	練習		1:00	15	月	練習		2:00	15	土	練習		2:00	14	木	練習		2:00	14	木	練習		
16	月	練習		1:30	16	木	練習		2:00	16	土	練習		2:00	16	日	練習		2:00	16	金	練習		1:30	15	金	練習		1:00	15	金	練習		
17	火	練習		2:00	17	金	練習		1:00	17	日		◎		17	火	練習		○		○		3:00	16	土	練習		2:00	16	土	練習			
18	水		○		18	土		◎		18	月	練習		2:00	18	水	練習		2:00	18	日	練習		3:00	17	日		◎		17	日		◎	
19	木	練習		2:00	19	火	練習		2:00	19	金	練習		2:00	19	月	練習		1:30	19	土		○		18	月	練習		1:00	18	月	練習		
20	金	練習		1:00	20	月	練習		2:00	20	水		○		20	土	練習		2:00	20	火	練習		2:00	19	火	練習		2:00	19	火	練習		
21	土	練習		2:00</																														