

令和2年度

世羅西中学校

陸上部 活動年間計画表

【活動時間 ○...1時間, ◎...3時間】

ただし, 準備片付け等は含まない。

	4月		5月		6月		7月			8月		9月		10月		11月			12月		1月		2月		3月	
1日	水	休養日	金		月	○	水	休養日	1日	土	◎	火	○	木	○	日	休養日	1日	火	○	金	休養日	月	○	月	○
2日	木	休養日	土		火	○	木	休養日	2日	日	休養日	水	休養日	金	○	月	○	2日	水	休養日	土	休養日	火	○	火	○
3日	金	休養日	日		水	休養日	金	○	3日	月	◎	木	○	土	大会等	火	○	3日	木	○	日	休養日	水	休養日	水	休養日
4日	土	休養日	月		木	○	土	大会等	4日	火	◎	金	○	日	休養日	水	休養日	4日	金	○	月	◎	木	○	木	○
5日	日	休養日	火	休養日	金	○	日	休養日	5日	水	休養日	土	◎	月	○	木	○	5日	土	◎	火	◎	金	○	金	○
6日	月	○	水		土	◎	月	○	6日	木	◎	日	休養日	火	○	金	○	6日	日	大会等	水	休養日	土	◎	土	◎
7日	火	○	木	○	日	休養日	火	○	7日	金	◎	月	○	水	○	土	◎	7日	月	休養日	木	○	日	大会等	日	休養日
8日	水	休養日	金		月	○	水	休養日	8日	土	◎	火	○	木	○	日	休養日	8日	火	○	金	○	月	休養日	月	○
9日	木	○	土	大会等	火	○	木	○	9日	日	休養日	水	○	金	○	月	○	9日	水	休養日	土	◎	火	○	火	○
10日	金	○	日	休養日	水	休養日	金	○	10日	月	◎	木	休養日	土	大会等	火	○	10日	木	○	日	休養日	水	休養日	水	休養日
11日	土	◎	月	○	木	○	土	◎	11日	火	◎	金	○	日	休養日	水	○	11日	金	○	月	○	木	休養日	木	○
12日	日	休養日	火	○	金	○	日	休養日	12日	水	休養日	土	◎	月	○	木	休養日	12日	土	◎	火	○	金	○	金	○
13日	月	○	水	休養日	土	大会等	月	○	13日	木	休養日	日	休養日	火	○	金	○	13日	日	大会等	水	休養日	土	◎	土	◎
14日	火	○	木	○	日	休養日	火	○	14日	金	休養日	月	○	水	◎	土	◎	14日	月	休養日	木	○	日	休養日	日	休養日
15日	水		金	○	月	○	水	休養日	15日	土	休養日	火	○	木	休養日	日	休養日	15日	火	○	金	○	月	○	月	○
16日	木		土	◎	火	○	木	○	16日	日	休養日	水	休養日	金	休養日	月	○	16日	水	休養日	土	◎	火	○	火	○
17日	金		日	休養日	水	休養日	金	○	17日	月	◎	木	○	土	休養日	火	○	17日	木	○	日	大会等	水	休養日	水	○
18日	土		月	○	木	○	土	◎	18日	火	◎	金	○	日	休養日	水	休養日	18日	金	○	月	休養日	木	休養日	木	休養日
19日	日		火	○	金	○	日	休養日	19日	水	休養日	土	大会等	月	休養日	木	休養日	19日	土	◎	火	○	金	休養日	金	○
20日	月		水	○	土	◎	月	○	20日	木	◎	日	休養日	火	休養日	金	休養日	20日	日	休養日	水	休養日	土	休養日	土	大会等
21日	火		木	○	日	休養日	火	◎	21日	金	◎	月	○	水	休養日	土	休養日	21日	月	○	木	○	日	大会等	日	休養日
22日	水	休養日	金	○	月	○	水	◎	22日	土	◎	火	○	木	休養日	日	休養日	22日	火	休養日	金	○	月	休養日	月	○
23日	木		土	大会等	火	休養日	木	◎	23日	日	休養日	水	休養日	金	○	月	休養日	23日	水	○	土	◎	火	休養日	火	○
24日	金		日	大会等	水	休養日	金	◎	24日	月	◎	木	○	土	◎	火	休養日	24日	木	◎	日	休養日	水	休養日	水	休養日
25日	土		月	○	木	休養日	土	大会等	25日	火	◎	金	○	日	休養日	水	休養日	25日	金	◎	月	○	木	休養日	木	○
26日	日	休養日	火	休養日	金	休養日	日	休養日	26日	水	休養日	土	大会等	月	○	木	休養日	26日	土	◎	火	○	金	○	金	○
27日	月	休養日	水	○	土	休養日	月	◎	27日	木	◎	日	休養日	火	○	金	○	27日	日	休養日	水	○	土	◎	土	大会等
28日	火		木	○	日	休養日	火	◎	28日	金	◎	月	○	水	○	土	◎	28日	月	◎	木	休養日	日	休養日	日	休養日
29日	水		金	○	月	休養日	水	休養日	29日	土	大会等	火	○	木	休養日	日	休養日	29日	火	休養日	金	○			月	○
30日	木		土	◎	火	休養日	木	◎	30日	日	休養日	水	休養日	金	○	月	○	30日	水	休養日	土	◎			火	○
31日			日	休養日			金	◎	31日	月	◎			土	◎			31日	木	休養日	日	休養日			水	○