

2023 年度

陸上競技

部 活動設定日 年間計画表

※「活動日=1, 休養日=2」を入力してください。

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

活動日	25	22	15	25	23	15	24	14	23	20	14	19
休養日	5	9	15	6	8	15	7	16	8	11	15	12