

体操部 部 年間計画

4月				5月				6月				7月				8月				9月							
日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容
1	月	×	休養日	1	水	○	通常練習	1	土	◎	高総体	1	月	×	考查期間	1	木	◎	インターハイ	1	日	○	軽練習				
2	火	○	通常練習	2	木	×	休養日	2	日	◎	高総体	2	火	×	考查期間	2	金	×	休養日	2	月	×	休養日				
3	水	○	通常練習	3	金	○	通常練習	3	月	×	休養日	3	水	○	通常練習	3	土	○	通常練習	3	火	○	通常練習				
4	木	○	軽練習	4	土	○	通常練習	4	火	○	通常練習	4	木	○	通常練習	4	日	○	通常練習	4	水	○	通常練習				
5	金	×	休養日	5	日	○	通常練習	5	水	○	通常練習	5	金	○	軽練習	5	月	×	休養日	5	木	○	通常練習				
6	土	○	通常練習	6	月	○	通常練習	6	木	○	通常練習	6	土	○	通常練習	6	火	○	通常練習	6	金	○	軽練習				
7	日	○	通常練習	7	火	○	軽練習	7	金	○	軽練習	7	日	○	通常練習	7	水	○	通常練習	7	土	○	通常練習				
8	月	×	休養日	8	水	○	通常練習	8	土	○	通常練習	8	月	×	休養日	8	木	○	通常練習	8	日	○	通常練習				
9	火	○	通常練習	9	木	○	通常練習	9	日	○	通常練習	9	火	○	通常練習	9	金	○	通常練習	9	月	×	休養日				
10	水	○	通常練習	10	金	○	通常練習	10	月	×	休養日	10	水	○	通常練習	10	土	△	学校閉庁日	10	火	○	通常練習				
11	木	○	通常練習	11	土	×	通常練習	11	火	○	通常練習	11	木	○	通常練習	11	日	△	学校閉庁日	11	水	○	通常練習				
12	金	○	軽練習	12	日	○	通常練習	12	水	○	通常練習	12	金	○	軽練習	12	月	△	学校閉庁日	12	木	○	通常練習				
13	土	○	通常練習	13	月	○	通常練習	13	木	○	通常練習	13	土	○	通常練習	13	火	△	学校閉庁日	13	金	○	軽練習				
14	日	○	通常練習	14	火	○	通常練習	14	金	○	軽練習	14	日	○	通常練習	14	水	△	学校閉庁日	14	土	○	通常練習				
15	月	×	休養日	15	水	○	通常練習	15	土	○	通常練習	15	月	×	休養日	15	木	△	学校閉庁日	15	日	○	通常練習				
16	火	○	通常練習	16	木	○	通常練習	16	日	○	通常練習	16	火	○	通常練習	16	金	◎	全日本ジュニア	16	月	×	休養日				
17	水	○	通常練習	17	金	○	軽練習	17	月	×	休養日	17	水	○	通常練習	17	土	◎	全日本ジュニア	17	火	○	通常練習				
18	木	○	通常練習	18	土	○	通常練習	18	火	○	通常練習	18	木	○	通常練習	18	日	○	通常練習	18	水	○	通常練習				
19	金	○	軽練習	19	日	○	通常練習	19	水	○	通常練習	19	金	○	軽練習	19	月	×	休養日	19	木	○	通常練習				
20	土	○	通常練習	20	月	×	休養日	20	木	○	軽練習	20	土	○	通常練習	20	火	○	通常練習	20	金	○	軽練習				
21	日	○	通常練習	21	火	○	通常練習	21	金	◎	九州大会	21	日	○	通常練習	21	水	○	通常練習	21	土	○	通常練習				
22	月	×	休養日	22	水	○	通常練習	22	土	◎	九州大会	22	月	×	休養日	22	木	○	通常練習	22	日	○	通常練習				
23	火	○	通常練習	23	木	○	通常練習	23	日	◎	九州大会	23	火	○	通常練習	23	金	×	休養日	23	月	×	休養日				
24	水	○	通常練習	24	金	○	軽練習	24	月	×	考查期間	24	水	○	通常練習	24	土	○	通常練習	24	火	○	通常練習				
25	木	○	軽練習	25	土	○	通常練習	25	火	×	考查期間	25	木	○	通常練習	25	日	○	通常練習	25	水	○	通常練習				
26	金	◎	春季戦	26	日	○	通常練習	26	水	×	考查期間	26	金	×	休養日	26	月	×	休養日	26	木	○	通常練習				
27	土	◎	春季戦	27	月	○	通常練習	27	木	×	考查期間	27	土	◎	インターハイ	27	火	○	通常練習	27	金	○	軽練習				
28	日	×	休養日	28	火	×	休養日	28	金	×	考查期間	28	日	◎	インターハイ	28	水	○	通常練習	28	土	○	通常練習				
29	月	○	通常練習	29	水	○	通常練習	29	土	×	考查期間	29	月	◎	インターハイ	29	木	○	通常練習	29	日	×	体育祭				
30	火	○	通常練習	30	木	○	通常練習	30	日	×	考查期間	30	火	◎	インターハイ	30	金	×	休養日	30	月	○	通常練習				
				31	金	○	通常練習					31	水	◎	インターハイ	31	土	○	通常練習								
10月				11月				12月				1月				2月				3月							
日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容
1	火	○	通常練習	1	金	○	軽練習	1	日	○	考查期間練習	1	水	×	休養日	1	土	○	通常練習	1	土	×	休養日				
2	水	○	通常練習	2	土	○	通常練習	2	月	×	休養日	2	木	×	休養日	2	日	○	通常練習	2	月	×	休養日				
3	木	○	通常練習	3	日	○	通常練習	3	火	○	通常練習	3	金	×	休養日	3	月	×	休養日	3	月	×	休養日				
4	金	○	軽練習	4	月	×	休養日	4	水	○	通常練習	4	土	○	通常練習	4	火	○	通常練習	4	火	×	休養日				
5	土	○	通常練習	5	火	○	通常練習	5	木	○	通常練習	5	日	○	通常練習	5	水	○	通常練習	5	水	×	休養日				
6	日	○	通常練習	6	水	○	通常練習	6	金	○	軽練習	6	月	○	通常練習	6	木	○	通常練習	6	木	×	休養日				
7	月	×	休養日	7	木	○	通常練習	7	土	○	通常練習	7	火	○	通常練習	7	金	○	軽練習	7	金	○	通常練習				
8	火	○	通常練習	8	金	○	軽練習	8	日	○	通常練習	8	水	×	休養日	8	土	○	通常練習	8	土	○	通常練習				
9	水	○	通常練習	9	土	◎	新人戦	9	月	×	休養日	9	木	○	通常練習	9	日	○	通常練習	9	日	○	通常練習				
10	木	○	通常練習	10	日	◎	新人戦	10	火	○	通常練習	10	金	○	通常練習	10	月	×	休養日	10	月	○	軽練習				
11	金	○	軽練習	11	月	×	休養日	11	水	○	通常練習	11	土	○	通常練習	11	火	○	通常練習	11	火	○	通常練習				
12	土	○	通常練習	12	火	○	通常練習	12	木	○	通常練習	12	日	○	通常練習	12	水	○	通常練習	12	水	○	通常練習				
13	日	○	通常練習	13	水	○	通常練習	13	金	○	軽練習	13	月	×	休養日	13	木	○	通常練習	13	木	○	通常練習				
14	月	○	通常練習	14	木	○	通常練習	14	土	○	通常練習	14	火	○	通常練習	14	金	○	軽練習	14	金	○	軽練習				
15	火	×	休養日	15	金	○	軽練習	15	日	○	通常練習	15	水	○	通常練習	15	土	○	通常練習	15	土	○	通常練習				
16	水	○	通常練習	16	土	○	通常練習	16	月	×	休養日	16	木	○	通常練習	16	日	○	通常練習	16	日	○	通常練習				
17	木	○	通常練習	17	日	○	通常練習	17	火	○	通常練習	17	金	○	軽練習	17	月	×	休養日	17	月	×	休養日				
18	金	○	軽練習	18	月	×	休養日	18	水	○	通常練習	18	土	○	通常練習	18	火	×	休養日	18	火	○	通常練習				
19	土	○	通常練習	19	火	○	通常練習	19	木	○	通常練習	19	日	○	通常練習	19	水	×	休養日	19	水	○	通常練習				
20	日	○	通常練習	20	水	×	休養日	20	金	○	軽練習	20	月	×	休養日	20	木	×	休養日	20	木	○	通常練習				
21	月	○	通常練習	21	木	×	休養日	21	土	○	通常練習	21	火	○	通常練習	21	金	○	通常練習	21	金	○	軽練習				
22	火	×	休養日	22	金	×	休養日	22	日	○	通常練習	22	水	○	通常練習	22	土	○	通常練習	22	土	○	通常練習				
23	水	○	通常練習	23	土	×	休養日	23	月	×	休養日	23	木	○	通常練習	23	日	○	通常練習	23	日	○	通常練習				
24	木	○	通常練習	24	日	×	休養日	24	火	○	通常練習	24	金	○	軽練習	24	月	×	休養日	24	月	×	休養日				
25	金	○	軽練習	25	月	×	休養日	25	水	○	通常練習	25	土	○	通常練習	25	火	○	通常練習	25	火	○	通常練習				
26	土	×	工業祭	26	火	×	休養日	26	木	○	通常練習	26	日	○	通常練習	26	水	○	通常練習	26	水	○	通常練習				
27	日	○	通常練習	27	水	×	休養日	27	金	○	軽練習	27	月	×	休養日	27	木	×	休養日	27	木	○	通常練習				
28	月	○	通常練習	28	木	×	休養日	28	土	○	通常練習	28	火	○	通常練習	28	金	×	休養日	28	金	×	休養日				
29	火	×	休養日	29	金	×	休養日	29	日	×	休養日	29	水	○	通常練習					29	土	○	通常練習				
30	水	○	通常練習	30	土	○	考查期間練習	30	月	×	休養日	30	木	○	通常練習					30	日	○	通常練習				
31	木	○	通常練習					31	火	×	休養日	31	金	○	軽練習					31	月	×	休養日				