

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

令和7年度 茨城県立海洋高等学校

サッカー

部 年間計画

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

令和7年度 茨城県立海洋高等学校

山岳

部 年間計画

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

部 年間計画

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

[illegible]

2月

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

3月

[illegible]

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

資格取得

部 年間計画

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

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

5月

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

6月

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

7月

[illegible]

8月

[illegible]

9月

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

10月

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

11月

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

12月

[illegible]

1月

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

2月

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

3月

[illegible]

部 年間計画

[illegible]

部 年間計画

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

[illegible]

5月

[illegible]

6月

[illegible]

7月

[illegible]

8月

[illegible]

9月

[illegible]

10月

[illegible]

11月

[illegible]

12月

[illegible]

1月

[illegible]

2月

[illegible]

3月

[illegible]

部 年間計画

※練習時間(2h、4h)や休み、振休、大会等はリストから選べるようにしましたがそれ以外を入力したい場合は、直接入力もできます。

4月

[illegible]

5月

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

6月

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

7月

[illegible]

8月

[illegible]

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

1月

[illegible]

2月

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

3月

[illegible]