

令和8年度 茨城県立海洋高等学校

野球

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
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
休	4h	休	4h	休	2h	休	休	2h	大会	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	休	2h	4h	休	2h	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
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	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	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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	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
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	大会	大会	大会	大会	大会	大会	大会	休	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	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
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	月
4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	休	休	休	4h	4h	4h	大会	大会	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h

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
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	大会	大会	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休

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
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	休	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	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
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	2h	2h	4h	休	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h

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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h

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	
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	4h	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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	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
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
休	休	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	2h	休

令和8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
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
休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	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
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	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	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
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	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	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
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	2h	2h	休	2h	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	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
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	月
休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h

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
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	休	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休

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
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	2h	2h	2h	2h	休	2h	2h	2h	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	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
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	休	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	2h

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
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	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h

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
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	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	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
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	休	2h	2h	休	休	2h	2h	2h	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	2h	2h	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
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	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休

令和8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	
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	
休	2h	2h	休	休	休	休	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	2h	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
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	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	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
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	2h	休	2h	休	休	休	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	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
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	2h	2h	休	2h	2h	休	休	休	2h	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	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
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	月
休	休	2h	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h

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
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	大会	大会	2h	2h	休	2h	2h	休	休	休	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休

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
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	休	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	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
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	休	休	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h

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
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	大会	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	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	
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	休	休	休	2h	2h	2h	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	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
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	休	2h	2h	休	休	休	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	休	2h	2h	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
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
休	休	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	2h

令和8年度 茨城県立海洋高等学校

卓球

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
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
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	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
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	4h	休	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	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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	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
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	月
4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	休	休	休	休	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h

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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	休	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休

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
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	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	4h

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
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	休	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	休	2h

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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	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
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	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	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
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	4h	休	2h	2h	休	休	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	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
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	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休

令和8年度 茨城県立海洋高等学校

バスケットボール

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
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
休	休	休			休	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	2h	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
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	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	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
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	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	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
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	2h	2h	休	2h	2h	休	休	休	2h	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	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
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	月
休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h

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
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	休	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休

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
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	休	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	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
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	休	休	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h

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
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	2h	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
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	休	休	休	休	休	休	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	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
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	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	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
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
休	休	休	休	休	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休

※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
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
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	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
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	休	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	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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	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
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	月
4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	休	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h

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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	休	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休

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
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	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	4h

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	
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	休	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h

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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h

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
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	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	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
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	4h	休	2h	2h	休	休	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	休	休	2h	2h	4h	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	
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	休	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休

※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
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
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	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
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	休	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	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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	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
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	月
4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	休	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h

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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	休	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休

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
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	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	4h

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	
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	休	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	休	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h

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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h

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
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	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	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
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	4h	休	2h	2h	休	休	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	休	休	2h	2h	4h	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	
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	休	休	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休

令和8年度 茨城県立海洋高等学校

相模

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
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
休	2h	2h	4h	休	2h	休	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	大会	休	2h	4h	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
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	4h	4h	休	休	休	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	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
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	2h	休	2h	大会	大会	大会	休	2h	休	2h	2h	4h	大会	休	休	休	休	休	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	4h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	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	
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	月	
4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	4h	2h	休	大会	大会	大会	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	2h	休	2h	2h	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
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	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	4h	4h	休	休	休	4h	休	2h	2h	休

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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	4h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	大会	休	2h	休	2h	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	
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	休	4h	休	2h	2h	4h	大会	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	4h	休	4h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h

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
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	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	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
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	休	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	4h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	4h	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
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	4h	休	2h	2h	休	4h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	4h	休	休	休	4h	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
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
休	休	休	休	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休	2h	2h	4h	休	4h	2h	休	2h	2h	4h	休	2h	2h	休

※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
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
休	休	休	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	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
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	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	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	
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	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	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
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	2h	2h	休	2h	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h	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	
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	月	
休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h

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
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	休	休	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休

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
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	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

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	
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	休	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	休	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h

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
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	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	休	2h

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	
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	2h	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2h	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
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	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	2h	2h	休	2h	2h	休	休	2h	休	休	2h	2h	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	
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	休	休	2h	休	2h	2h	休	休	2h	2h	2h

