

令和4年度 上之島中学校 女子バスケットボール部 年間活動予定表

公式戦 2日	公式戦 1日	公式戦 0日	公式戦 1日	公式戦 2日	公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 2日	公式戦 2日	公式戦 1日	公式戦 1日
練習 18日	練習 21日	練習 21日	練習 21日	練習 18日	練習 22日	練習 22日	練習 23日	練習 22日	練習 20日	練習 19日	練習 21日
休養 10日	休養 9日	休養 9日	休養 9日	休養 11日	休養 8日	休養 9日	休養 7日	休養 7日	休養 9日	休養 8日	休養 9日

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