

令和4年度 上之島中学校 水泳部 年間活動予定表

公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 1日	公式戦 2日	公式戦 1日	公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 0日	公式戦 0日
練習 17日	練習 12日	練習 15日	練習 25日	練習 20日	練習 21日	練習 16日	練習 12日	練習 20日	練習 19日	練習 13日	練習 22日	
休養 13日	休養 19日	休養 15日	休養 5日	休養 9日	休養 8日	休養 15日	休養 18日	休養 11日	休養 12日	休養 15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	練習	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	練習	1
2	土	練習	月	休養	木	練習	土	練習	火	練習	金	練習	日	休養	水	練習	金	練習	月	休養	木	練習	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	休養	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	練習	火	練習	金	練習	日	休養	水	休養	土	練習	土	練習	4
5	火	休養	木	休養	日	休養	火	練習	金	練習	月	休養	水	練習	土	休養	月	練習	木	休養	日	休養	日	休養	5
6	水	休養	金	練習	月	練習	水	練習	土	練習	火	練習	木	休養	日	休養	火	練習	金	休養	月	練習	月	練習	6
7	木	練習	土	練習	火	練習	木	練習	日	休養	水	練習	金	休養	月	練習	水	休養	土	休養	火	練習	火	練習	7
8	金	休養	日	休養	水	休養	金	練習	月	休養	木	練習	土	休養	火	練習	木	練習	日	休養	水	休養	水	練習	8
9	土	練習	月	練習	木	練習	土	練習	火	休養	金	練習	日	休養	水	休養	金	練習	月	休養	木	練習	木	練習	9
10	日	休養	火	練習	金	練習	日	休養	水	休養	土	公式戦	月	休養	木	練習	土	練習	火	休養	金	練習	金	練習	10
11	月	休養	水	休養	土	練習	月	練習	木	休養	日	練習	火	休養	金	練習	日	休養	水	練習	土	練習	土	練習	11
12	火	休養	木	練習	日	休養	火	練習	金	休養	月	練習	水	休養	土	練習	月	練習	木	練習	日	休養	日	休養	12
13	水	休養	金	練習	月	練習	水	練習	土	練習	火	練習	木	休養	日	休養	火	練習	金	練習	月	練習	月	練習	13
14	木	練習	土	練習	火	練習	木	練習	日	練習	水	練習	金	休養	月	休養	水	練習	土	練習	火	休養	火	練習	14
15	金	練習	日	休養	水	休養	金	練習	月	練習	木	練習	土	練習	火	休養	木	練習	日	休養	水	休養	水	休養	15
16	土	練習	月	休養	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	休養	木	練習	16
17	日	休養	火	休養	金	練習	日	練習	水	休養	土	練習	月	練習	木	休養	土	練習	火	練習	金	休養	金	練習	17
18	月	練習	水	休養	土	練習	月	休養	木	練習	日	休養	火	練習	金	休養	日	休養	水	練習	土	休養	土	練習	18
19	火	休養	木	休養	日	休養	火	練習	金	練習	月	休養	水	休養	土	休養	月	練習	木	練習	日	休養	日	休養	19
20	水	練習	金	休養	月	休養	水	練習	土	公式戦	火	練習	木	練習	日	休養	火	練習	金	練習	月	休養	月	練習	20
21	木	練習	土	休養	火	休養	木	練習	日	休養	水	休養	金	練習	月	休養	水	練習	土	練習	火	休養	火	練習	21
22	金	練習	日	休養	水	休養	金	練習	月	練習	木	練習	土	練習	火	休養	木	練習	日	練習	水	休養	水	練習	22
23	土	練習	月	休養	木	休養	土	練習	火	練習	金	練習	日	休養	水	休養	金	休養	月	練習	木	休養	木	練習	23
24	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	練習	土	休養	月	練習	木	休養	土	練習	火	練習	金	休養	金	練習	24
25	月	練習	水	練習	土	休養	月	練習	木	練習	日	休養	火	練習	金	休養	日	練習	水	練習	土	練習	土	練習	25
26	火	練習	木	練習	日	休養	火	練習	金	練習	月	休養	水	練習	土	練習	月	休養	木	練習	日	休養	日	練習	26
27	水	練習	金	練習	月	休養	水	練習	土	公式戦	火	休養	木	練習	日	休養	火	休養	金	練習	月	練習	月	休養	27
28	木	練習	土	練習	火	休養	木	練習	日	休養	水	練習	金	練習	月	練習	水	休養	土	練習	火	練習	火	休養	28
29	金	練習	日	休養	水	休養	金	練習	月	練習	木	練習	土	練習	火	練習	木	休養	日	休養	/		水	休養	29
30	土	練習	月	練習	木	練習	土	公式戦	火	練習	金	練習	日	休養	水	練習	金	休養	月	練習	/		木	休養	30
31	/		火	休養	/		日	休養	水	練習	/		月	練習	/		土	休養	火	練習	/		金	休養	31