

令和4年度 上之島中学校 陸上部 年間活動予定表

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