

2019年度

山形中央高校 水泳部活動 年間計画・実績表

記入の仕方:「時間」には活動時間(h)の数字を記入すること 「休養日」には設定した期日に「1」を入力すること
 「特記事項」には学校行事や校内以外の部活動場所、大会等を記載すること。

顧問氏名

4月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	月	2.5				
2	火	2.5				
3	水	2.5				
4	木	2.5				
5	金	2.5				
6	土	5				
7	日		1			
8	月	2.5				
9	火		1			課題テスト
10	水	2.5				課題テスト
11	木	2.5				
12	金		1			
13	土	5				
14	日	2.5				
15	月		1			
16	火	2.5				
17	水	2.5				
18	木	2.5				
19	金		1			
20	土	5				県室内選手権
21	日	2.5				県室内選手権
22	月		1			
23	火	2.5				
24	水	2.5				
25	木	2.5				
26	金		1			
27	土	2.5				
28	日	5				
29	祝		1			
30	火	5				

		計画		実績	
平日休養日		6		0	
休日休養日		2		0	
平日活動時間平均		2.7		#DIV/0!	
休日活動時間平均		3.9		#DIV/0!	

5月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	水	2.5				
2	木	5				
3	祝	5				
4	土	5				
5	日	2.5				
6	祝		1			
7	火	2.5				
8	水	2.5				
9	木	2.5				
10	金		1			
11	土	2				東北ジュニア
12	日	5				東北ジュニア
13	月		1			
14	火	2.5				
15	水	2.5				
16	木	2.5				
17	金		1			
18	土	5				
19	日	2.5				
20	月		1			中間考査
21	火	2.5				中間考査
22	水	2.5				中間考査
23	木	2.5				
24	金		1			
25	土	5				地区総体
26	日		1			
27	月	2.5				
28	火	2.5				
29	水	2.5				
30	木	2.5				
31	金		1			

		計画		実績	
平日休養日		6		0	
休日休養日		2		0	
平日活動時間平均		2.7		#DIV/0!	
休日活動時間平均		4.0		#DIV/0!	

6月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	土	5				
2	日	2.5				
3	月		1			
4	火	2.5				
5	水	2.5				
6	木	2.5				
7	金	2				県合宿
8	土	5				県合宿
9	日	5				県合宿
10	月		1			
11	火	2.5				
12	水	2.5				
13	木	2.5				
14	金		1			
15	土	2.5				
16	日	2.5				
17	月		1			
18	火	2.5				
19	水	2.5				
20	木	2.5				
21	金	3				県総体
22	土	5				県総体
23	日	5				県総体
24	月		1			
25	火		1			
26	水		1			
27	木		1			期末考査
28	金		1			期末考査
29	土	2.5				
30	日	2.5				

		計画		実績	
平日休養日		9		0	
休日休養日		0		0	
平日活動時間平均		2.5		#DIV/0!	
休日活動時間平均		3.8		#DIV/0!	

7月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	月		1			期末考査
2	火	2.5				期末考査
3	水	2.5				
4	木	2.5				
5	金		1			
6	土	2.5				県合宿
7	日	5				県合宿
8	月	5				県合宿
9	火	2.5				県合宿
10	水	5				県合宿
11	木	2.5				県合宿
12	金		1			
13	土	2.5				
14	日	2.5				
15	祝		1			
16	火	2.5				
17	水	2.5				
18	木	2.5				東北大会
19	金	5				東北大会
20	土	5				東北大会
21	日	4				東北大会
22	月		1			
23	火	2.5				
24	水	2.5				
25	木	2.5				
26	金	2.5				
27	土	2				国体予選
28	日	5				国体予選
29	月		1			
30	火	2.5				
31	水	2.5				

		計画		実績	
平日休養日		5		0	
休日休養日		1		0	
平日活動時間平均		2.9		#DIV/0!	
休日活動時間平均		3.6		#DIV/0!	

8月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	木	2.5				
2	金	2.5				県合宿
3	土	5				県合宿
4	日	5				県合宿
5	月	2.5				県合宿
6	火	5				県合宿
7	水	5				県合宿
8	木	2.5				県合宿
9	金		1			
10	土	2.5				
11	日	2.5				
12	祝	2.5				
13	火	2.5				
14	水	2.5				
15	木		1			インターハイ
16	金	2				インターハイ
17	土	5				インターハイ
18	日	5				インターハイ
19	月	5				インターハイ
20	火	5				インターハイ
21	水		1			
22	木	2.5				
23	金		1			
24	土	5				
25	日	2.5				
26	月		1			
27	火	2.5				
28	水	2.5				
29	木	2.5				
30	金		1			
31	土	5				

		計画		実績	
平日休養日		6		0	
休日休養日		0		0	
平日活動時間平均		3.1		#DIV/0!	
休日活動時間平均		4.0		#DIV/0!	

9月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	日	2.5				県合宿
2	月	5				県合宿
3	火	5				県合宿
4	水	5				県合宿
5	木	2.5				県合宿
6	金		1			
7	土	5				地区新人
8	日		1			
9	月	2.5				
10	火	2.5				
11	水	2.5				
12	木	2.5				
13	金		1			国体
14	土	2				国体
15	日	5				国体
16	祝	5				国体
17	火	5				国体
18	水		1			
19	木	2.5				
20	金		1			
21	土	5				県新人
22	日	5				県新人
23	祝		1			
24	火		1			中間考査
25	水		1			中間考査
26	木	2.5				中間考査
27	金		1			
28	土	5				
29	日	2.5				
30	月		1			

		計画		実績	
平日休養日		8		0	
休日休養日		2		0	
平日活動時間平均		3.4		#DIV/0!	
休日活動時間平均		4.1		#DIV/0!	

10月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	火	2.5				
2	水	2.5				
3	木	2.5				
4	金		1			
5	土	5				
6	日	2.5				
7	月		1			
8	火	2.5				
9	水	2.5				
10	木	2.5				
11	金		1			
12	土	5				
13	日	2.5				
14	祝		1			
15	火	2.5				
16	水	2.5				
17	木	2.5				
18	金		1			
19	土	2.5				
20	日	2.5				
21	月		1			
22	火	2.5				
23	水	2.5				
24	木	2				東北新人
25	金	5				東北新人
26	土	5				東北新人
27	日		1			
28	月	2.5				
29	火	2.5				
30	水	2.5				
31	木	2.5				

		計画		実績	
平日休養日		5		0	
休日休養日		2		0	
平日活動時間平均		2.6		#DIV/0!	
休日活動時間平均		3.6		#DIV/0!	

11月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	