

2019年度

山形中央 高校 ラグビー部活動 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 佐藤大志

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	3				
7	日		1			
8	月		1			
9	火	2.5				
10	水	2.5				
11	木	2.5				
12	金	2.5				
13	土	4				
14	日	3				
15	月		1			
16	火	2.5				
17	水	2.5				
18	木	2.5				
19	金	2.5				
20	土	3				
21	日	3				7人制県大会
22	月		1			
23	火	2.5				
24	水	2.5				
25	木	2.5				
26	金		1			
27	土	2.5				
28	日	4				
29	祝	4				
30	火	4				北上遠征

		計画	実績
平日休養日		4	0
休日休養日		1	0
平日活動時間平均		2.6	#DIV/0!
休日活動時間平均		3.3	#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	4				北上遠征
2	木		1			
3	祝	4				福島遠征
4	土	4				福島遠征
5	日	3.5				
6	祝		1			
7	火	2.5				
8	水	2.5				
9	木	2.5				
10	金	2.5				
11	土	2.5				地区総体
12	日	2.5				
13	月		1			
14	火	1				
15	水	1				
16	木	1				
17	金	1				
18	土	2				
19	日	1				
20	月	1				
21	火	1				
22	水	2.5				
23	木	2.5				
24	金	2.5				
25	土	3.5				
26	日	4				
27	月		1			
28	火	2.5				
29	水	2.5				
30	木	2				
31	金	2				県総体

		計画	実績
平日休養日		9	0
休日休養日		2	0
平日活動時間平均		2.5	#DIV/0!
休日活動時間平均		3.3	#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	2				県総体
2	日	2				
3	月		1			
4	火	2				
5	水	2.5				
6	木	2.5				
7	金		1			
8	土	4				
9	日	4				
10	月	2				
11	火	2.5				東北大会
12	水	2				
13	木	2				
14	金	2				
15	土	2				
16	日	2				
17	月		1			
18	火	2				
19	水	2				
20	木		1			
21	金		1			
22	土	2				
23	日		1			
24	月		1			
25	火		1			
26	水		1			
27	木		1			
28	金	2				
29	土	3				
30	日		1			

		計画	実績
平日休養日		9	0
休日休養日		2	0
平日活動時間平均		2.1	#DIV/0!
休日活動時間平均		2.6	#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			
2	火	2				
3	水	2				
4	木	2				
5	金		1			
6	土	4				
7	日	4				
8	月		1			
9	火	2.5				
10	水	2.5				
11	木	2.5				
12	金	3				国体県予選
13	土	3				
14	日	3				
15	祝		1			
16	火	2.5				
17	水	2.5				
18	木	2.5				
19	金	2				全国7人制
20	土	2				
21	日	2				
22	月	2				
23	火		1			
24	水		1			
25	木		1			
26	金		1			
27	土	4				
28	日		1			
29	月	3				
30	火	3				
31	水	3				

		計画	実績
平日休養日		7	0
休日休養日		2	0
平日活動時間平均		2.5	#DIV/0!
休日活動時間平均		3.1	#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	3				
2	金	3				
3	土	4				
4	日		1			
5	月	3				
6	火	3				
7	水	3				
8	木		1			
9	金	2				
10	土	2				菅平合宿
11	日	5				
12	祝	5				
13	火	5				
14	水	2				
15	木		1			
16	金	2				県選抜合宿
17	土	2				県選抜合宿
18	日		1			
19	月		1			
20	火	2				
21	水	2				
22	木	2				
23	金	2				
24	土	3				
25	日		1			
26	月		1			
27	火	2				
28	水	2				
29	木	2				
30	金		1			
31	土		1			

		計画	実績
平日休養日		5	0
休日休養日		4	0
平日活動時間平均		2.5	#DIV/0!
休日活動時間平均		3.5	#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	4				
2	月	3				
3	火	2.5				
4	水	2.5				
5	木	2.5				
6	金		1			
7	土	4				
8	日	4				
9	月		1			
10	火	2.5				
11	水	2.5				
12	木	2.5				
13	金	2.5				
14	土	2				地区新人
15	日	5				
16	祝	3				
17	火		1			
18	水	2.5				
19	木	1.5				
20	金	1.5				
21	土		1			
22	日		1			
23	祝		1			
24	火		1			
25	水		1			
26	木	2.5				
27	金	2.5				
28	土	4				
29	日	4				
30	月		1			

		計画	実績
平日休養日		6	0
休日休養日		3	0
平日活動時間平均		2.4	#DIV/0!
休日活動時間平均		3.8	#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	2.5				
5	土	4				
6	日	4				
7	月		1			
8	火	2.5				
9	水	2.5				
10	木	2.5				
11	金	2.5				
12	土	2				
13	日	2				県準決勝
14	祝		1			
15	火	2.5				
16	水	2.5				
17	木	2.5				
18	金	2.5				
19	土	2				
20	日	2				県決勝
21	月		1			
22	火		1			
23	水	2				
24	木	2				
25	金	2				
26	土	3				
27	日	3				
28	月		1			
29	火	2				
30	水	2				
31	木	2				

		計画	実績
平日休養日		4	0
休日休養日		1	0
平日活動時間平均		2.3	#DIV/0!
休日活動時間平均		2.8	#DIV/0!

11月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	金	2				県新人
2	土	2				
3	日	2				
4	祝		1			
5	火		1			
6	水	2				
7	木	1.5				
8	金	2				
9	土	3				
10	日		1			
11	月		1			
12	火		1			
13	水		1			
14	木		1			