

2020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

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

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

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

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

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

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

	計画	実績
平日休養日	19	0
休日休養日	7	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.0	#DIV/0!

	計画	実績
平日休養日	16	0
休日休養日	12	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	1.0	#DIV/0!

	計画	実績
平日休養日	11	0
休日休養日	7	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.0	#DIV/0!

	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	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.0	#DIV/0!

	計画	実績
平日休養日	5	0
休日休養日	3	0
平日活動時間平均	2.3	#DIV/0!
休日活動時間平均	3.4	#DIV/0!

	計画
平日休養日	6
休日休養日	2
平日活動時間平均	1.9
休日活動時間平均	2.9

日	曜	計画		実績		特記事項
		時間	休養日	時間	休養日	
1	木	2				
2	金	2				
3	土	3				
4	日	3				
5	月		1			
6	火	2				
7	水	2				
8	木	2				
9	金	2				
10	土	2				
11	日	2				県準決勝
12	月		1			
13	火	2				
14	水	2				
15	木	2				
16	金	2				
17	土	2				
18	日	2				県決勝

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

日	曜	計画		実績		特記事項
		時間	休養日	時間	休養日	
1	火	2				
2	水	2				
3	木	2				
4	金	2				
5	土	3				
6	日	3				
7	月		1			
8	火	2				
9	水	2				
10	木	2				
11	金	2				
12	土	2				
13	日		1			
14	月		1			
15	火	2				
16	水	2				
17	木	2				
18	金	2				

日	曜	計画		実績		特記事項
		時間	休養日	時間	休養日	
1	祝	3				↓
2	土		1			
3	日		1			
4	月		1			
5	火		1			
6	水	2				
7	木	2				
8	金	2				
9	土	2				
10	日		1			

19	月		1			
20	火		1			
21	水	2				
22	木	2				
23	金	2				
24	土	2				
25	日		1			
26	月	1				
27	火	2				
28	水	2				
29	木	2				
30	金	2				県新人
31	土	4				

	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	1.9	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.5	#DIV/0!

19	木	2				
20	金	2				
21	土	4				強化合宿
22	日	4				↓
23	祝	3				
24	火		1			
25	水		1			
26	木		1			
27	金	2				
28	土		1			
29	日		1			
30	月		1			

	計画	実績
平日休養日	7	0
休日休養日	4	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.9	#DIV/0!

19	土	2				
20	日	2				
21	月		1			
22	火	2				
23	水	2				
24	木	2				
25	金	2				
26	土	2				全国大会
27	日	3				↓
28	月	3				
29	祝		1			
30	祝	3				
31	祝		1			

	計画	実績
平日休養日	3	0
休日休養日	3	0
平日活動時間平均	2.1	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.5	#DIV/0!

19	火	2				
20	水	2				
21	木	2				
22	金	2				
23	土	3				
24	日	3				
25	月		1			
26	火	2				
27	水	2				
28	木	2				
29	金	2				
30	土	2				
31	日	3				

	計画	実績
平日休養日	4	0
休日休養日	5	0
平日活動時間平均	2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.7	#DIV/0!

19	金		1			
20	土		1			
21	日		1			
22	月		1			
23	祝		1			
24	水		1			
25	木		1			
26	金	2				
27	土	2				
28	日		1			

	計画	実績
平日休養日	5	0
休日休養日	6	0
平日活動時間平均	2.2	#DIV/0!
休日活動時間平均	2.8	#DIV/0!

19	金	2				
20	土	3				
21	日	3				
22	月		1			
23	火	2				
24	水	2				
25	木	4				
26	金	4				
27	土	4				
28	日	4				
29	月	4				
30	火		1			
31	水		1			

	計画
平日休養日	8
休日休養日	1
平日活動時間平均	2.4
休日活動時間平均	2.8

