

2023 年度 【ウエイトリフティング部】 年間計画表

実施状況 1: 週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日

年間 週休日・祝日合計	120 日	「1」の計	53 日	「2」の計	67 日	平日の計	246 日	「3」の計	189 日	「4」の計	57 日	「2・4」の計	124 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4月			週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 14 日				「4」の計 6 日								
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日							
実施状況	1	2	4	3	4	3	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2							
備考		休養日	休養日		休養日		休養日		休養日				休養日			休養日			休養日				休養日				休養日			休養日				休養日			休養日

5月			週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 4 日							「2」の計 7 日							平日合計 20 日							「3」の計 16 日							「4」の計 4 日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
実施状況	3	3	2	1	1	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
備考			休養日				休養日				休養日		休養日	休養日			休養日				休養日	休養日				休養日				休養日			休養日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

6月			週休日・祝日合計 9 日															「1」の計 3 日						「2」の計 6 日						平日合計 21 日																		「3」の計 18 日						「4」の計 3 日					
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																													
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金																													
実施状況	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3																													
備考				休養日			休養日				休養日				休養日			休養日			休養日			休養日	休養日			休養日			休養日																												

7月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 5 日 「2」の計 6 日															平日合計 20 日 「3」の計 16 日 「4」の計 4 日														
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
実施状況	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3
備考		休養日			休養日				休養日			休養日				休養日	休養日		休養日				休養日			休養日				休養日	

8月			週休日・祝日合計 8 日 「1」の計 5 日 「2」の計 3 日															平日合計 23 日 「3」の計 16 日 「4」の計 7 日															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木		
実施状況	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	1	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3		
備考		休養日				休養日			休養日				休養日			休養日		休養日			休養日		休養日				休養日			休養日			

9月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 6 日 「2」の計 4 日															平日合計 20 日 「3」の計 15 日 「4」の計 5 日														
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施状況	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	1	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1
備考			休養日			休養日				休養日			休養日				休養日		休養日	休養日				休養日			休養日			

10月		週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 日															平日合計 21 日 「3」の計 17 日 「4」の計 4 日														
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施状況	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3
備考	休養日			休養日			休養日	休養日	休養日		休養日				休養日			休養日				休養日			休養日				休養日		

11月			週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 3 日 「2」の計 7 日															平日合計 20 日					「3」の計 15 日					「4」の計 5 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木				
実施状況	4	3	2	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3				
備考	休養日		休養日		休養日			休養日				休養日			休養日				休養日			休養日	休養日		休養日	休養日			休養日					

12月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 4 日 「2」の計 6 日															平日合計 21 日 「3」の計 16 日 「4」の計 5 日															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
実施状況	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	2
備考			休養日			休養日				休養日			休養日				休養日			休養日				休養日			休養日		休養日	休養日	休養日

1月		週休日・祝日合計 10日						「1」の計 5日					「2」の計 5日					平日合計 21日							「3」の計 14日							「4」の計 7日									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31										
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水										
実施状況	2	4	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	1	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4										
備考	休養日	休養日	休養日				休養日			休養日					休養日		休養日				休養日			休養日			休養日	休養日			休養日										

2月			週休日・祝日合計 10 日														「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 19 日														「3」の計 15 日					「4」の計 4 日			
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29																				
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木																				
実施状況	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	1	1	2	3	3	4	3																				
備考			休養日	休養日			休養日				休養日			休養日				休養日			休養日				休養日			休養日																					

3月		週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 5 日 「2」の計 6 日															平日合計 20 日 「3」の計 17 日 「4」の計 3 日														
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
実施状況	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2
備考			休養日			休養日				休養日			休養日				休養日				休養日			休養日				休養日			休養日