

2023

年度

【陸上競技部】

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 115 日	「1」の計 40 日	「2」の計 75 日	平日の計 251 日	「3」の計 158 日	「4」の計 93 日
-------------------	------------	------------	------------	-------------	------------

「2・4」の計 168 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 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					
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	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	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					

5月			週休日・祝日合計 11 日 「1」の計 1 日 「2」の計 10 日															平日合計 20 日 「3」の計 10 日 「4」の計 10 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	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	3	1	2	3	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	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日			休養日			休養日					

[illegible]

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	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	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 3 日 「2」の計 5 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	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	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					

9月		週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 4 日 「2」の計 5 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
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	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	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

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 11 日 「4」の計 10 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	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	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	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 9 日 「1」の計 4 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		
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	4	2	1	2	4	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	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		

12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 11 日 「4」の計 10 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	3	4	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	4	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			休養日	休養日	休養日	休養日	休養日		

1月			週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 2 日					「2」の計 7 日					平日合計 22 日							「3」の計 11 日					「4」の計 11 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	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	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	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 9 日 「1」の計 3 日 「2」の計 6 日														平日合計 20 日 「3」の計 11 日 「4」の計 9 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	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	1	2	2	3	4	4	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		休養日	休養日	休養日	

3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 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	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	4	2	2	4	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2	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											