

2024

年度

【ウェ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 121 日 「1」の計 64 日 「2」の計 57 日 平日の計 245 日 「3」の計 192 日 「4」の計 53 日 「2・4」の計 110 日

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

| 5 月 | | 週休日・祝日合計 10 日 | | | | | 「1」の計 6 日 | | | | | 「2」の計 4 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 | 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 | 金 |
| 実施状況 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 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 | |

| 6 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 | 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 | 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 |

| 7月 | | 週休日・祝日合計 9日 | | | | | 「1」の計 5日 | | | | | 「2」の計 4日 | | | | 平日合計 22日 | | | | | 「3」の計 18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 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 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 | |

| 8月 | | 週休日・祝日合計 9日 | | | | | 「1」の計 6日 | | | | | 「2」の計 3日 | | | | 平日合計 22日 | | | | | 「3」の計 15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 | 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 | 土 | |
| 実施状況 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 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 4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 |
| 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 |
| 実施状況 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 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 | |

| 10 月 | | 週休日・祝日合計 9 日 | | | | | 「1」の計 5 日 | | | | | 「2」の計 4 日 | | | | | 平日合計 22 日 | | | | | 「3」の計 17 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 | 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 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 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 | |

| 11 月 | | 週休日・祝日合計 11 日 | | | | | 「1」の計 7 日 | | | | | 「2」の計 4 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 | 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 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 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 | | | |

| 12 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 | 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 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 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 12 日 | | | | | 「1」の計 5 日 | | | | | 「2」の計 7 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 | 30 | 31 |
| 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 | 金 |
| 実施状況 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 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 |

| 2 月 | | 週休日・祝日合計 11 日 | | | | | 「1」の計 7 日 | | | | | 「2」の計 4 日 | | | | 平日合計 18 日 | | | | | 「3」の計 14 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 | 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 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 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 | | | |

| 3 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 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 | 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 | 3 | 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 | | 休養日 |