

2023年度

山形東高校 ソフトテニス部 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

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

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 3   | 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 |  | 3.9 | #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  | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 2  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 3  | 休 | 8  |     |    |     | 南高杯  |
| 4  | 休 | 8  |     |    |     | 春研修  |
| 5  | 休 |    | 1   |    |     |      |
| 6  | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 7  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 8  | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 9  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 10 | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 11 | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 12 | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 13 | 土 | 8  |     |    |     | 地区総体 |
| 14 | 日 | 8  |     |    |     | 地区総体 |
| 15 | 休 | 2  |     |    |     |      |
| 16 | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 17 | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 18 | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 19 | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 20 | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 21 | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 22 | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 23 | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 24 | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 25 | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 26 | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 27 | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 28 | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 29 | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 30 | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 31 | 水 | 2  |     |    |     |      |

|          |  | 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 |  | 2.0 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 5.4 | #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  | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 2  | 金 | 8  |     |    |     | 県総体    |
| 3  | 土 | 8  |     |    |     | 県総体    |
| 4  | 日 | 8  |     |    |     | 県総体    |
| 5  | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 6  | 火 | 2  |     |    |     |        |
| 7  | 水 |    | 1   |    |     |        |
| 8  | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 9  | 金 | 2  |     |    |     |        |
| 10 | 土 | 8  |     |    |     | 国体地区予選 |
| 11 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 12 | 月 |    | 1   |    |     |        |
| 13 | 火 |    | 1   |    |     |        |
| 14 | 水 |    | 1   |    |     |        |
| 15 | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 16 | 金 | 2  |     |    |     |        |
| 17 | 土 | 3  |     |    |     |        |
| 18 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 19 | 月 | 2  |     |    |     |        |
| 20 | 火 |    | 1   |    |     |        |
| 21 | 水 | 2  |     |    |     |        |
| 22 | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 23 | 金 | 2  |     |    |     |        |
| 24 | 土 | 3  |     |    |     |        |
| 25 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 26 | 月 | 2  |     |    |     |        |
| 27 | 火 |    | 1   |    |     |        |
| 28 | 水 | 2  |     |    |     |        |
| 29 | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 30 | 金 | 2  |     |    |     |        |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 6   | 0       |
| 休日休養日    |  | 4   | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.4 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 6.0 | #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  | 土 | 3  |     |    |     |       |
| 2  | 日 |    | 1   |    |     |       |
| 3  | 月 | 2  |     |    |     |       |
| 4  | 火 |    | 1   |    |     |       |
| 5  | 水 | 2  |     |    |     |       |
| 6  | 木 | 2  |     |    |     |       |
| 7  | 金 | 2  |     |    |     |       |
| 8  | 土 | 8  |     |    |     | 国体県予選 |
| 9  | 日 | 4  |     |    |     | 審判講習会 |
| 10 | 月 | 2  |     |    |     |       |
| 11 | 火 |    | 1   |    |     |       |
| 12 | 水 | 2  |     |    |     |       |
| 13 | 木 | 2  |     |    |     |       |
| 14 | 金 | 2  |     |    |     |       |
| 15 | 土 | 3  |     |    |     |       |
| 16 | 日 |    | 1   |    |     |       |
| 17 | 休 | 2  |     |    |     |       |
| 18 | 火 |    | 1   |    |     |       |
| 19 | 水 | 2  |     |    |     |       |
| 20 | 休 | 3  |     |    |     |       |
| 21 | 休 | 3  |     |    |     |       |
| 22 | 土 | 3  |     |    |     |       |
| 23 | 日 |    | 1   |    |     |       |
| 24 | 休 | 3  |     |    |     |       |
| 25 | 休 |    | 1   |    |     |       |
| 26 | 休 | 3  |     |    |     |       |
| 27 | 休 | 3  |     |    |     |       |
| 28 | 休 | 3  |     |    |     |       |
| 29 | 土 | 3  |     |    |     |       |
| 30 | 日 |    | 1   |    |     |       |
| 31 | 休 | 3  |     |    |     |       |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 3   | 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 |  | 3.4 | #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  | 休 | 8  |     |    |     | 夏研修(男) |
| 2  | 休 |    | 1   |    |     | 夏研修(女) |
| 3  | 休 | 3  |     |    |     |        |
| 4  | 休 | 3  |     |    |     |        |
| 5  | 土 | 3  |     |    |     |        |
| 6  | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 7  | 休 | 3  |     |    |     |        |
| 8  | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 9  | 休 | 3  |     |    |     |        |
| 10 | 休 | 3  |     |    |     |        |
| 11 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 12 | 土 |    | 1   |    |     |        |
| 13 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 14 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 15 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 16 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 17 | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 18 | 金 | 2  |     |    |     |        |
| 19 | 土 | 3  |     |    |     |        |
| 20 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 22 | 火 |    | 1   |    |     |        |
| 23 | 水 | 2  |     |    |     |        |
| 24 | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 25 | 金 | 2  |     |    |     |        |
| 26 | 土 | 3  |     |    |     |        |
| 27 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 28 | 休 | 3  |     |    |     |        |
| 29 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 30 | 水 | 2  |     |    |     |        |
| 31 | 木 | 2  |     |    |     |        |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 1   | 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 |  | 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  | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 2  | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 3  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 4  | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 5  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 6  | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 7  | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 8  | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 9  | 土 | 8  |     |    |     | 地区新人 |
| 10 | 日 | 8  |     |    |     | 地区新人 |
| 11 | 月 |    | 1   |    |     |      |
| 12 | 火 | 2  |     |    |     |      |
| 13 | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 14 | 木 |    | 1   |    |     |      |
| 15 | 金 |    | 1   |    |     |      |
| 16 | 土 |    | 1   |    |     |      |
| 17 | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 18 | 休 |    | 1   |    |     |      |
| 19 | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 20 | 水 |    | 1   |    |     |      |
| 21 | 木 |    | 1   |    |     |      |
| 22 | 金 |    | 1   |    |     |      |
| 23 | 土 |    | 1   |    |     |      |
| 24 | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 25 | 月 |    | 1   |    |     |      |
| 26 | 火 | 2  |     |    |     |      |
| 27 | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 28 | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 29 | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 30 | 土 | 3  |     |    |     |      |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 9   | 0       |
| 休日休養日    |  | 6   | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.0 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 5.5 | #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   | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 2   | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 3   | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 4   | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 5   | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 6   | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 7   | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 8   | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 9   | 休 | 2  |     |    |     |      |
| 10  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 11  | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 12  | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 13  | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 14  | 土 |    | 1   |    |     |      |
| 15  | 日 | 8  |     |    |     | 地区秋季 |
| 16  | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 17  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 18  | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 19  | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 20  | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 21  | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 22  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 23  | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 24  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 25  | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 26  | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 27  | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 28  | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 29  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 30  | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 31  | 火 |    | 1   |    |     |      |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 5   | 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 |  | 3.8 | #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   | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 2   | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 3   | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 4   | 土 | 8  |     |    |     | 県新人  |
| 5   | 日 | 8  |     |    |     | 県新人  |
| 6   | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 7   | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 8   | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 9   | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 10  | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 11  | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 12  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 13  | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 14  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 15  | 水 | 2  |     |    |     |      |
| 16  | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 17  | 金 | 2  |     |    |     |      |
| 18  | 土 | 3  |     |    |     |      |
| 19  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 20  | 月 | 2  |     |    |     |      |
| 21  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 22  | 水 |    | 1   |    |     |      |
| 23  | 休 |    | 1   |    |     |      |
| 24  | 金 |    | 1   |    |     |      |
| 25  | 土 |    | 1   |    |     |      |
| 26  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 27  | 月 |    | 1   |    |     |      |
| 28  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 29  | 水 |    | 1   |    |     |      |
| 30  | 木 | 2  |     |    |     |      |