

2025年度山形東高校 柔道部 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。

| 4月 |   | 計画 |     | 実績 |     | 特記事項         |
|----|---|----|-----|----|-----|--------------|
| 日  | 曜 | 時間 | 休養日 | 時間 | 休養日 |              |
| 1  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 2  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 3  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 4  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 5  | 土 | 3  |     |    |     | 合同練習         |
| 6  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 7  | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 8  | 火 |    | 1   |    |     |              |
| 9  | 水 |    | 1   |    |     | 学力考查<br>学力考查 |
| 10 | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 11 | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 12 | 土 | 5  |     |    |     | 練成会          |
| 13 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 14 | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 15 | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 16 | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 17 | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 18 | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 19 | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 20 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 21 | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 22 | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 23 | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 24 | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 25 | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 26 | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 27 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 28 | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 29 | 火 |    | 1   |    |     |              |
| 30 | 水 |    | 1   |    |     |              |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 13  | 0       |
| 休日休養日    |  | 10  | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.0 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 4.0 | #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   | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 2   | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 3   | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 4   | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 5   | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 6   | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 7   | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 8   | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 9   | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 10  | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 11  | 土 | 3  |     |    |     | 合同練習         |
| 12  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 13  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 14  | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 15  | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 16  | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 17  | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 18  | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 19  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 20  | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 21  | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 22  | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 23  | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 24  | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 25  | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 26  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 27  | 月 |    | 1   |    |     | 学力考查<br>学力考查 |
| 28  | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 29  | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 30  | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 31  | 金 |    | 1   |    |     |              |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 13  | 0       |
| 休日休養日    |  | 8   | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.0 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 3.0 | #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  | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 2  | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 3  | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 4  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 5  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 6  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 7  | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 8  | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 9  | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 10 | 土 | 5  |     |    |     | 地区総体         |
| 11 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 12 | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 13 | 火 |    | 1   |    |     |              |
| 14 | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 15 | 木 |    | 1   |    |     |              |
| 16 | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 17 | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 18 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 19 | 月 |    | 1   |    |     | 学力考查<br>学力考查 |
| 20 | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 21 | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 22 | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 23 | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 24 | 土 | 3  |     |    |     | 合同練習         |
| 25 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 26 | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 27 | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 28 | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 29 | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 30 | 金 | 3  |     |    |     | 県高校総体        |
| 31 | 土 |    | 5   |    |     | 県高校総体        |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 13  | 0       |
| 休日休養日    |  | 13  | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.1 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 4.0 | #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   | 土 | 4  |     |    |     | 県新人  |
| 2   | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 3   | 休 |    | 1   |    |     |      |
| 4   | 火 | 2  |     |    |     |      |
| 5   | 水 |    | 1   |    |     |      |
| 6   | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 7   | 金 |    | 1   |    |     |      |
| 8   | 土 |    | 1   |    |     |      |
| 9   | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 10  | 月 |    | 1   |    |     |      |
| 11  | 火 | 2  |     |    |     |      |
| 12  | 水 |    | 1   |    |     |      |
| 13  | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 14  | 金 |    | 1   |    |     |      |
| 15  | 土 |    | 1   |    |     |      |
| 16  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 17  | 月 |    | 1   |    |     |      |
| 18  | 火 | 2  |     |    |     |      |
| 19  | 水 |    | 1   |    |     |      |
| 20  | 木 | 2  |     |    |     |      |
| 21  | 金 |    | 1   |    |     |      |
| 22  | 土 |    | 1   |    |     |      |
| 23  | 日 |    | 1   |    |     |      |
| 24  | 月 |    | 1   |    |     |      |
| 25  | 火 |    | 1   |    |     |      |
| 26  | 水 |    | 1   |    |     |      |
| 27  | 木 |    | 1   |    |     |      |
| 28  | 金 |    | 1   |    |     | 中間考查 |
| 29  | 土 |    | 4   |    |     | 選手権  |
| 30  | 日 |    | 1   |    |     | 選手権  |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 13  | 0       |
| 休日休養日    |  | 13  | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.0 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 4.0 | #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  | 日 | 5  |     |    |     | 県高校総体<br>代休          |
| 2  | 休 |    | 1   |    |     |                      |
| 3  | 火 | 2  |     |    |     |                      |
| 4  | 水 |    | 1   |    |     |                      |
| 5  | 木 | 2  |     |    |     |                      |
| 6  | 金 |    | 1   |    |     |                      |
| 7  | 土 |    | 1   |    |     |                      |
| 8  | 日 |    | 1   |    |     |                      |
| 9  | 月 |    | 1   |    |     |                      |
| 10 | 火 |    | 1   |    |     |                      |
| 11 | 水 |    | 1   |    |     |                      |
| 12 | 木 |    | 1   |    |     |                      |
| 13 | 金 |    | 1   |    |     |                      |
| 14 | 土 |    | 1   |    |     |                      |
| 15 | 日 |    | 1   |    |     |                      |
| 16 | 月 |    | 1   |    |     | 中間考查<br>中間考查<br>中間考查 |
| 17 | 火 |    | 1   |    |     |                      |
| 18 | 水 |    | 1   |    |     |                      |
| 19 | 木 | 2  |     |    |     |                      |
| 20 | 金 |    | 1   |    |     |                      |
| 21 | 土 |    | 1   |    |     |                      |
| 22 | 日 |    | 1   |    |     |                      |
| 23 | 月 |    | 1   |    |     |                      |
| 24 | 火 | 2  |     |    |     |                      |
| 25 | 水 |    | 1   |    |     |                      |
| 26 | 木 | 2  |     |    |     |                      |
| 27 | 金 |    | 1   |    |     |                      |
| 28 | 土 |    | 1   |    |     |                      |
| 29 | 日 |    | 1   |    |     |                      |
| 30 | 月 |    | 1   |    |     |                      |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 15  | 0       |
| 休日休養日    |  | 9   | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.0 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 5.0 | #DIV/0! |

| 12月 |   | 計画 |     | 実績 |     | 特記事項         |
|-----|---|----|-----|----|-----|--------------|
| 日   | 曜 | 時間 | 休養日 | 時間 | 休養日 |              |
| 1   | 月 |    | 1   |    |     | 中間考查<br>中間考查 |
| 2   | 火 |    | 1   |    |     |              |
| 3   | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 4   | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 5   | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 6   | 土 | 3  |     |    |     | 合同練習         |
| 7   | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 8   | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 9   | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 10  | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 11  | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 12  | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 13  | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 14  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 15  | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 16  | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 17  | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 18  | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 19  | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 20  | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 21  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 22  | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 23  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 24  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 25  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 26  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 27  | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 28  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 29  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 30  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 31  | 休 |    | 1   |    |     |              |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 11  | 0       |
| 休日休養日    |  | 14  | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.0 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 3.0 | #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  | 火 | 2  |     |    |     |        |
| 2  | 水 |    | 1   |    |     |        |
| 3  | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 4  | 金 |    | 1   |    |     |        |
| 5  | 土 |    | 1   |    |     |        |
| 6  | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 7  | 月 |    | 1   |    |     |        |
| 8  | 火 | 2  |     |    |     |        |
| 9  | 水 |    | 1   |    |     |        |
| 10 | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 11 | 金 |    | 1   |    |     |        |
| 12 | 土 | 5  |     |    |     | 国スポ県予選 |
| 13 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 14 | 月 |    | 1   |    |     |        |
| 15 | 火 | 2  |     |    |     |        |
| 16 | 水 |    | 1   |    |     |        |
| 17 | 木 | 2  |     |    |     |        |
| 18 | 金 |    | 1   |    |     |        |
| 19 | 土 |    | 1   |    |     |        |
| 20 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 21 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 22 | 休 | 2  |     |    |     |        |
| 23 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 24 | 休 | 2  |     |    |     |        |
| 25 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 26 | 土 |    | 1   |    |     |        |
| 27 | 日 |    | 1   |    |     |        |
| 28 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 29 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 30 | 休 |    | 1   |    |     |        |
| 31 | 休 |    | 1   |    |     |        |

|          |  | 計画  | 実績      |
|----------|--|-----|---------|
| 平日休養日    |  | 8   | 0       |
| 休日休養日    |  | 14  | 0       |
| 平日活動時間平均 |  | 2.0 | #DIV/0! |
| 休日活動時間平均 |  | 3.0 | #DIV/0! |

| 1月 |   | 計画 |     | 実績 |     | 特記事項         |
|----|---|----|-----|----|-----|--------------|
| 日  | 曜 | 時間 | 休養日 | 時間 | 休養日 |              |
| 1  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 2  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 3  | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 4  | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 5  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 6  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 7  | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 8  | 木 |    | 1   |    |     | 学力考查<br>学力考查 |
| 9  | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 10 | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 11 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 12 | 休 |    | 1   |    |     |              |
| 13 | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 14 | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 15 | 木 | 1  |     |    |     |              |
| 16 | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 17 | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 18 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 19 | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 20 | 火 |    | 1   |    |     | 高校入試         |
| 21 | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 22 | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 23 | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 24 | 土 |    | 1   |    |     |              |
| 25 | 日 |    | 1   |    |     |              |
| 26 | 月 |    | 1   |    |     |              |
| 27 | 火 | 2  |     |    |     |              |
| 28 | 水 |    | 1   |    |     |              |
| 29 | 木 | 2  |     |    |     |              |
| 30 | 金 |    | 1   |    |     |              |
| 31 | 土 |    | 1   |    |     |              |