

2025年度

山形東高校 女子ハンドボール部 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。

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	休	3		
2	休	3		
3	休	0	1	
4	休	3		
5	土	3		
6	日		1	
7	月	3		
8	火	0	1	
9	水	0	1	
10	木	3		
11	金	3		
12	土	3		
13	日		1	
14	月	3		
15	火	2		
16	水	3		
17	木		1	
18	金	3		
19	土	0	1	
20	日	3		
21	月	3		
22	火	2		
23	水	3		
24	木		1	
25	金	3		
26	土		1	
27	日	3		
28	月	3		
29	火	2		
30	水	3		

計画		実績	
平日休養日	4	0	
休日休養日	5	0	
平日活動時間平均	2.8	#DIV/0!	
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!	

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	木	3	0	
2	金	0	1	駅伝大会
3	土	3		
4	日		1	
5	休	3		
6	休		1	
7	水	3		
8	木		1	
9	金	3		
10	土	8		地区総体
11	日	8	0	
12	月	3		
13	火	2		
14	水		1	地区教研
15	木		1	
16	金	3		
17	土	3		
18	日		1	
19	月	3		学力考査
20	火	2		"
21	水	3		
22	木		1	
23	金	3		
24	土	3		
25	日		1	
26	月	3		
27	火	2		
28	水	3		
29	木		1	
30	金	8		県総体
31	土	8		"

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	3.1	#DIV/0!	
休日活動時間平均	5.1	#DIV/0!	

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	日	6		県総体 代休
2	休		1	
3	火	2		
4	水	3		
5	木		1	
6	金	3		
7	土	3		
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		前期中間考査
17	火	1		
18	水	3		
19	木	1		
20	金	3		
21	土	3		
22	日		1	
23	月	3		
24	火		1	クラスマッチ
25	水		1	"
26	木		1	"
27	金	3		
28	土	3		
29	日		1	
30	月	3		
31	休		1	東北大OC

計画		実績	
平日休養日	12	0	
休日休養日	6	0	
平日活動時間平均	2.9	#DIV/0!	
休日活動時間平均	3.8	#DIV/0!	

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	火	2		
2	水	3		
3	木		1	
4	金	3		
5	土		1	
6	日	3		
7	月	3		
8	火	2		
9	水	3		
10	木		1	
11	金	3		
12	土	3		
13	日		1	
14	月	3		
15	火	2		
16	水	3		
17	木		1	
18	金	3		
19	土	1		希望者模試
20	日	3		
21	休		1	
22	休	3		
23	休	3		
24	休	1		
25	休	3		
26	休	3		
27	日		1	
28	休	3		
29	休	3		
30	休		1	東北大OC
31	休		1	"

計画		実績	
平日休養日	3	0	
休日休養日	8	0	
平日活動時間平均	2.7	#DIV/0!	
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!	

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	休	3		
2	土	3		
3	日		1	
4	休	3		
5	休	3		
6	休	3		
7	休		1	東大CT
8	休		1	
9	土	3		
10	日	3		
11	休	3		
12	休	3		
13	休		1	
14	休		1	
15	休		1	
16	土	0	1	
17	日		1	
18	休	3		
19	休	3	0	
20	水		1	学力考査
21	木	3		
22	金	3		
23	土	3		
24	日		1	
25	月	3		
26	火	2		
27	水	3		
28	木	0	1	
29	金	1		
30	土	1		
31	日		1	

計画		実績	
平日休養日	3	0	
休日休養日	11	0	
平日活動時間平均	2.8	#DIV/0!	
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!	

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	休		1	代休 代休
2	休	3		
3	水	3		
4	木		1	
5	金	3		
6	土	3		
7	日		1	
8	月	3		
9	火	2		
10	水	3		
11	木		1	
12	金	3		
13	土	3		
14	日		1	
15	休	3		
16	火	3		
17	水	3		
18	木		1	
19	金	3		
20	土	8		地区新人
21	日	6		"
22	月		1	
23	休		1	
24	水		1	
25	木		1	前期期末
26	金		1	
27	土		1	
28	日		1	
29	月		1	
30	火	3		

計画		実績	
平日休養日	8	0	
休日休養日	6	0	
平日活動時間平均	2.9	#DIV/0!	
休日活動時間平均	4.3	#DIV/0!	

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	水	3		
2	木	0	1	
3	金	3		
4	土	3		
5	日		1	
6	月	3		
7	火	2		
8	水	3		
9	木		1	
10	金	3		
11	土	3		
12	日		1	
13	休	3		
14	火	2		
15	水	3		
16	木	0	1	
17	金	3		
18	土	3		
19	日		1	
20	月	3		
21	火	2		
22	水	3		
23	木		1	
24	金	3		
25	土	3		
26	日		1	
27	月		1	学力考査
28	火	3		
29	水	3		
30	木		1	
31	金	3		

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	2.8	#DIV/0!	
休日活動時間平均	3.0	#DIV/0!	

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	土	8		県新人
2	日	6	0	
3	休	0	1	
4	火	2		
5	水	3		
6	木		1	
7	金	3		
8	土		1	外部模試
9	日	3		
10	月	3		
11	火	2		
12	水	3		
13	木		1	
14	金	3		
15	土	3		
16	日		1	
17	月	3		
18	火	2		
19	水	3		
20	木		1	
21	金	0	1	
22	土	0	1	
23	日		1	
24	休		1	
25	火		1	
26	水		1	
27	木		1	
28	金		1	後期中間考査
29	土		1	
30	日		1	

計画		実績	
平日休養日	8	0	
休日休養日	8	0	
平日活動時間平均	2.7	#DIV/0!	
休日活動時間平均	5.0	#DIV/0!	

計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	
1	月		1	
2	火	3		
3	水	3		
4	木		1	
5	金	3		
6	土		1	GTEC
7	日	3		
8	月	3		
9	火	2		
10	水	3		
11	木	0	1	
12	金	3		
13	土	3		
14	日		1	
15	月	0	1	類型別研修
16	火	0	1	"
17	水	3		
18	木	3	0	
19	金	3		
20	土	8		全国選抜予選
21	日	6		"
22	月	0	1	
23	休	3		
24	休	3		
25	休		1	
26	休	3		
27	土	3		
28	日		1	
29	休		1	
30	休		1	
31	休		1	希望者模試

計画		実績	
平日休養日	6	0	
休日休養日	7	0	
平日活動時間平均	2.9	#DIV/0!	
休日活動時間平均	4.0	#DIV/0!	