

体操部 部 年間計画

4月				5月				6月				7月				8月				9月							
日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容
1	金	×	休養日	1	日	○	強化練習	1	水	○	通常練習	1	金	○	軽練習	1	月	×	休養日	1	木	×	休養日				
2	土	○	強化練習	2	月	×	休養日	2	木	○	通常練習	2	土	○	通常練習	2	火	○	強化練習	2	金	○	通常練習				
3	日	○	強化練習	3	火	○	通常練習	3	金	◎	高総体	3	日	○	通常練習	3	水	○	強化練習	3	土	○	通常練習				
4	月	×	強化練習	4	水	○	通常練習	4	土	◎	高総体	4	月	×	休養日	4	木	○	強化練習	4	日	○	通常練習				
5	火	○	強化練習	5	木	○	通常練習	5	日	◎	高総体	5	火	○	通常練習	5	金	○	強化練習	5	月	×	休養日				
6	水	○	強化練習	6	金	×	休養日	6	月	×	休養日	6	水	○	通常練習	6	土	○	軽練習	6	火	○	通常練習				
7	木	○	強化練習	7	土	○	通常練習	7	火	×	休養日	7	木	○	通常練習	7	日	◎	インターハイ	7	水	○	通常練習				
8	金	×	休養日	8	日	○	通常練習	8	水	○	通常練習	8	金	○	軽練習	8	月	◎	インターハイ	8	木	○	通常練習				
9	土	○	通常練習	9	月	×	休養日	9	木	○	通常練習	9	土	○	通常練習	9	火	◎	インターハイ	9	金	○	軽練習				
10	日	○	通常練習	10	火	○	通常練習	10	金	○	軽練習	10	日	○	通常練習	10	水	×	休養日	10	土	◎	国民体育大会				
11	月	×	休養日	11	水	○	通常練習	11	土	○	通常練習	11	月	×	休養日	11	木	×	休養日	11	日	◎	国民体育大会				
12	火	○	通常練習	12	木	○	通常練習	12	日	○	通常練習	12	火	○	通常練習	12	金	×	休養日	12	月	◎	国民体育大会				
13	水	○	通常練習	13	金	○	軽練習	13	月	×	休養日	13	水	○	通常練習	13	土	×	休養日	13	火	◎	国民体育大会				
14	木	○	通常練習	14	土	○	通常練習	14	火	○	通常練習	14	木	○	通常練習	14	日	×	休養日	14	水	×	休養日				
15	金	×	軽練習	15	日	○	通常練習	15	水	○	通常練習	15	金	×	休養日	15	月	×	休養日	15	木	○	通常練習				
16	土	○	通常練習	16	月	×	休養日	16	木	○	軽練習	16	土	○	強化練習	16	火	○	通常練習	16	金	○	通常練習				
17	日	○	通常練習	17	火	○	通常練習	17	金	◎	九州総体	17	日	○	強化練習	17	水	○	通常練習	17	土	○	通常練習				
18	月	×	休養日	18	水	○	通常練習	18	土	◎	九州総体	18	月	○	強化練習	18	木	○	通常練習	18	日	○	通常練習				
19	火	○	通常練習	19	木	○	通常練習	19	日	◎	九州総体	19	火	×	休養日	19	金	○	軽練習	19	月	○	通常練習				
20	水	○	通常練習	20	金	○	軽練習	20	月	×	考查期間	20	水	○	通常練習	20	土	○	通常練習	20	火	×	休養日				
21	木	○	通常練習	21	土	◎	春季戦	21	火	×	考查期間	21	木	○	通常練習	21	日	○	通常練習	21	水	○	通常練習				
22	金	○	軽練習	22	日	×	休養日	22	水	×	考查期間	22	金	○	軽練習	22	月	×	休養日	22	木	○	軽練習				
23	土	○	通常練習	23	月	○	通常練習	23	木	×	考查期間	23	土	◎	九州ブロック大会	23	火	○	通常練習	23	金	○	強化練習				
24	日	○	通常練習	24	火	○	通常練習	24	金	×	考查期間	24	日	◎	九州ブロック大会	24	水	○	通常練習	24	土	○	強化練習				
25	月	×	休養日	25	水	○	通常練習	25	土	×	考查期間	25	月	×	休養日	25	木	○	通常練習	25	日	○	強化練習				
26	火	○	通常練習	26	木	○	通常練習	26	日	×	考查期間	26	火	○	通常練習	26	金	○	軽練習	26	月	○	強化練習				
27	水	○	通常練習	27	金	○	軽練習	27	月	×	考查期間	27	水	○	通常練習	27	土	○	通常練習	27	火	○	通常練習				
28	木	○	軽練習	28	土	○	強化練習	28	火	○	通常練習	28	木	○	通常練習	28	日	○	通常練習	28	水	○	通常練習				
29	金	○	強化練習	29	日	○	強化練習	29	水	○	通常練習	29	金	○	軽練習	29	月	×	休養日	29	木	×	考查期間				
30	土	○	強化練習	30	月	○	強化練習	30	木	○	通常練習	30	土	○	強化練習	30	火	○	通常練習	30	金	×	考查期間				
				31	火	×	休養日					31	日	○	強化練習	31	水	×	休養日								
10月				11月				12月				1月				2月				3月							
日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容	日	曜	活動	内容
1	土	×	考查期間	1	火	○	通常練習	1	木	○	通常練習	1	日	×	休養日	1	水	○	通常練習	1	水	×	卒業式				
2	日	×	考查期間	2	水	○	通常練習	2	金	○	通常練習	2	月	×	休養日	2	木	○	通常練習	2	木	○	通常練習				
3	月	×	考查期間	3	木	○	通常練習	3	土	□	佐賀遠征	3	火	×	休養日	3	金	○	通常練習	3	金	○	通常練習				
4	火	×	考查期間	4	金	○	通常練習	4	日	○	通常練習	4	水	×	休養日	4	土	○	通常練習	4	土	○	通常練習				
5	水	×	考查期間	5	土	○	通常練習	5	月	×	休養日	5	木	○	通常練習	5	日	○	通常練習	5	日	○	通常練習				
6	木	×	考查期間	6	日	○	通常練習	6	火	○	通常練習	6	金	○	通常練習	6	月	×	休養日	6	月	×	休養日				
7	金	×	考查期間	7	月	×	休養日	7	水	○	通常練習	7	土	○	通常練習	7	火	○	通常練習	7	火	○	通常練習				
8	土	×	考查期間	8	火	○	通常練習	8	木	○	通常練習	8	日	○	通常練習	8	水	○	通常練習	8	水	○	通常練習				
9	日	×	考查期間	9	水	○	通常練習	9	金	○	通常練習	9	月	○	通常練習	9	木	○	通常練習	9	木	○	通常練習				
10	月	×	考查期間	10	木	○	通常練習	10	土	△	体力診断	10	火	×	休養日	10	金	○	通常練習	10	金	○	通常練習				
11	火	×	考查期間	11	金	○	通常練習	11	日	○	通常練習	11	水	○	通常練習	11	土	○	通常練習	11	土	○	通常練習				
12	水	○	通常練習	12	土	◎	新人戦	12	月	×	休養日	12	木	○	通常練習	12	日	○	通常練習	12	日	○	通常練習				
13	木	○	通常練習	13	日	◎	新人戦	13	火	○	通常練習	13	金	○	通常練習	13	月	×	休養日	13	月	×	休養日				
14	金	○	通常練習	14	月	×	休養日	14	水	○	通常練習	14	土	○	通常練習	14	火	×	考查期間	14	火	○	通常練習				
15	土	○	通常練習	15	火	○	通常練習	15	木	○	通常練習	15	日	○	通常練習	15	水	×	修学旅行	15	水	○	通常練習				
16	日	○	通常練習	16	水	○	通常練習	16	金	○	通常練習	16	月	×	休養日	16	木	×	修学旅行	16	木	○	通常練習				
17	月	×	休養日	17	木	×	考查期間	17	土	□	佐賀遠征	17	火	○	通常練習	17	金	×	修学旅行	17	金	○	通常練習				
18	火	○	通常練習	18	金	×	考查期間	18	日	○	通常練習	18	水	○	通常練習	18	土	×	修学旅行	18	土	○	通常練習				
19	水	○	通常練習	19	土	×	考查期間	19	月	×	休養日	19	木	×	考查期間	19	日	×	考查期間	19	日	○	通常練習				
20	木	○	通常練習	20	日	×	考查期間	20	火	○	通常練習	20	金	×	考查期間	20	月	×	考查期間	20	月	×	休養日				
21	金	×	休養日	21	月	×	考查期間	21	水	○	通常練習	21	土	×	考查期間	21	火	×	考查期間	21	火	○	通常練習				
22	土	○	強化練習	22	火	×	考查期間	22	木	○	通常練習	22	日	×	考查期間	22	水	×	考查期間	22	水	○	通常練習				
23	日	○	強化練習	23	水	×	考查期間	23	金	○	通常練習	23	月	×	考查期間	23	木	×	考查期間	23	木	○	通常練習				
24	月	○	強化練習	24	木	×	考查期間	24	土	□	強化合宿	24	火	×	考查期間	24	金	×	考查期間	24	金	○	通常練習				
25	火	×	休養日	25	金	×	考查期間	25	日	□	強化合宿	25	水	×	考查期間	25	土	×	考查期間	25	土	○	通常練習				
26	水	○	通常練習	26	土	×	考查期間	26	月	□	強化合宿	26	木	×	考查期間	26	日	×	考查期間	26	日	○	通常練習				
27	木	○	通常練習	27	日	×	考查期間	27	火	△	大掃除	27	金	×	考查期間	27	月	×	考查期間	27	月	×	休養日				
28	金	○	通常練習	28	月	×	考查期間	28	水	×	休養日	28	土	×	考查期間	28	火	○	通常練習	28	火	○	通常練習				
29	土	○	通常練習	29	火	○	通常練習	29	木	×	休養日	29	日	×	考查期間					29	水	○	通常練習				
30	日	○	通常練習	30	水	○	通常練習	30	金	×	休養日	30	月	×	考查期間					30	木	○	通常練習				
31	月	×	休養日					31	土	×	休養日	31	火	○	通常練習					31	金	○	通常練習				