

【入力の際の留意点】 「公式試合」とは中体連主催の大会、吹奏楽コンクールなど出張命令で引率させた大会のこと、協会主催、冠大会などの大会(試合)はすべて「各種大会」としてください。

	野球	サッカー	ソフトボール	陸上	男子ソフトテニス	女子ソフトテニス	水泳	男子バレー(S-B)	女子バレー(S-B)	男子バスケ	女子バスケ	卓球	柔道	剣道	吹奏楽	美術			
1	水	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	1	水
2	木	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	2	木
3	金	各種大会	活動日	各種大会	活動日	各種大会	活動日	合宿	各種大会	合宿	休養日	休養日	練習試合	活動日	各種大会	休養日	休養日	3	金
4	土	各種大会	活動日	活動日	活動日	各種大会	活動日	合宿	各種大会	合宿	練習試合	活動日	休養日	各種大会	休養日	休養日	活動日	4	土
5	日	各種大会	休養日	練習試合	休養日	休養日	休養日	合宿	各種大会	合宿	休養日	休養日	休養日	休養日	練習試合	休養日	休養日	5	日
6	月	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	合宿	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
7	火	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	7	火
8	水	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	休養日	8	水
9	木	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	9	木
10	金	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	10	金
11	土	活動日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	休養日	休養日	活動日	11	土
12	日	休養日	休養日	休養日	各種大会	休養日	各種大会	休養日	練習試合	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	公式大会	活動日	休養日	12	日
13	月	休養日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	13	月
14	火	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	14	火
15	水	活動日	休養日	休養日	活動日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	休養日	休養日	15	水
16	木	休養日	活動日	活動日	公式大会	活動日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	16	木
17	金	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	17	金
18	土	各種大会	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	練習試合	練習試合	活動日	活動日	公式大会	休養日	練習試合	活動日	活動日	18	土	
19	日	各種大会	休養日	各種大会	休養日	各種大会	休養日	休養日	各種大会	休養日	休養日	公式大会	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	19	日
20	月	休養日	活動日	休養日	活動日	活動日	休養日	休養日	休養日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	20	月
21	火	活動日	休養日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	休養日	休養日	休養日	21	火
22	水	活動日	活動日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	22	水
23	木	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	23	木
24	金	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	24	金
25	土	各種大会	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	各種大会	各種大会	各種大会	各種大会	活動日	活動日	練習試合	活動日	活動日	25	土	
26	日	各種大会	練習試合	休養日	休養日	休養日	各種大会	各種大会	各種大会	各種大会	各種大会	各種大会	各種大会	各種大会	休養日	活動日	休養日	26	日
27	月	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	休養日	各種大会	各種大会	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	活動日	27	月
28	火	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	休養日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	28	火
29	水	活動日	活動日	休養日	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	休養日	休養日	休養日	休養日	29	水
30	木	休養日	休養日	活動日	活動日	活動日	休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	30	木
31	金	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	31	金
活動日	15	21	18	19	20	21	18	16	16	21	22	20	21	16	21	21	活動日		
公式大会	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	公式大会		
各種大会	7	0	2	1	2	2	1	6	4	2	2	1	1	2	0	0	各種大会		
練習試合	0	1	1	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0	3	0	0	練習試合		
合宿	0	0	0	0	0	0	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	合宿		
休養日	9	9	10	10	9	8	8	7	7	7	7	7	9	9	10	10	休養日		
休養日/月	30.0%	30.0%	33.3%	33.3%	30.0%	26.7%	26.7%	23.3%	23.3%	23.3%	23.3%	23.3%	30.0%	30.0%	33.3%	33.3%	休養日/月		

【備考】「休養日/月」のパーセント数が概ね30%以上を目標にしています。