

2024年度 卓球 部 年間指導計画

この表は本校としての1年間の活動および休養に関する予定です。学校行事や各部の大会参加等により変更があります。各部活動の詳細は月予定表で示します。

活動休養の原則について・・・1週間のうちに休養日を平日に1日、休日に1日以上設ける。

空欄は、休養予定日となる。

活動時間について・・・平日2時間（120分）、休日3時間（180分）を上限とする。

準備や後片付けにかかる時間は活動時間に含まない。

4月

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

5月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
時間	2時間	2時間	2時間	3時間	休	休	2時間	2時間	2時間	2時間	休	3時間	休	2時間	2時間	2時間	2時間	3時間	休	休	2時間	2時間	2時間	2時間	休	3時間	休	2時間	2時間	2時間	2時間

6月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
曜	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
時間	3時間	休	休	2時間	2時間	2時間	2時間	休	3時間	休	2時間	2時間	2時間	2時間	3時間	休	2時間	2時間	2時間	2時間	市総体	休	休	テスト期間				休	3時間		

7月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
時間	休	2時間	2時間	2時間	2時間	3時間	休	休	2時間	2時間	2時間	2時間	休	3時間	休	休	2時間	2時間	休	3時間	休	休	2時間	2時間	2時間	2時間	8時間	休	休	2時間	

8月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
時間	2時間	2時間	3時間	休	休	2時間	2時間	2時間	2時間	休	3時間	休	休	休	休	休	休	休	休	2時間	2時間	2時間	2時間	3時間	休	休	2時間	2時間	2時間	休	休

9月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
時間	休	テスト期間					休	3時間	休	2時間	2時間	2時間	2時間	3時間	休	休	2時間	2時間	1.5時間	市新人		休	休	1.5時間	1.5時間	1.5時間	1.5時間	休	3時間	休	休

10月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
時間	1時間	1時間	1時間	1時間	3時間	休	休	1時間	1時間	1時間	前期終業式	休	3時間	休	1時間	1時間	1時間	1時間	3時間	休	休	0.5時間	0.5時間	0.5時間	0.5時間	休	3時間	休	0.5時間	0.5時間	0.5時間

11月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
時間	1時間	3時間	休	休	1時間	1時間	1時間	休	休	3時間	休	1時間	休	1時間	休	テスト期間					1時間	休	3時間	休	休	1時間	1時間	1時間	休	休

12月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
時間	3時間	休	1時間	1時間	1時間	休	3時間	休	休	1時間	1時間	1時間	休	3時間	休	休	1時間	1時間	1時間	休	休	3時間	休	2時間	2時間	2時間	2時間	休	休	休	休

1月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
時間	休	休	休	休	3時間	休	2時間	休	1時間	休	3時間	テスト期間					休	3時間	休	1時間	1時間	1時間	休	8時間	休	休	1時間	1時間	1時間	1時間	

2月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		2	3
曜	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		日	月
時間	休	3時間	休	1時間	1時間	1時間	1時間	3時間	休	休	3時間	1時間	1時間	休	3時間	テスト期間					1時間	休	3時間	休	1時間	1時間	1時間	休			

3月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
時間	3時間	休	休	休	休	休	休	休	3時間	休	休	1.5時間	1.5時間	1.5時間	3時間	休	休	1.5時間	1.5時間	3時間	2時間	8時間	休	休	休	2時間	2時間	2時間	3時間	休	休