

週間予定表サンプル

〇〇中学 活動予定表（案） 〇月〇日～〇月〇日

テーマ：

曜日	項目	1年生	2年生	3年生
月	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
火	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
水	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
木	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
金	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
土	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
日	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			

月間予定表サンプル

試合：○日 練習：○日 休息：○日

今月の目標：

○○中学校サッカー部

日	曜	学校行事等	練習予定・大会	場所	集合・開始時間	備考
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						

年間予定表サンプル

試合	○日										
練習	○日										
休息	○日										

日	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
	曜	行事										
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												

試合	○日										
練習	○日										
休息	○日										

10月		11月		12月		1月		2月		3月		日
曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	
												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

年間予定 (例)

平成30年度 活動予定表サンプル(例)

日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月						
	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事	曜	行 事					
1	日	研修大会	金	練習	日	支部大会決勝	水	練習	水	支部研修大会	土	市内大会	月	考查前活動停止	木	OFF	土	県大会	火	OFF	火	OFF	金	練習	日	1			
2	月	OFF	水	練習	土	支部夏季大会	月	練習	木	支部研修大会	日	OFF	火	考查前活動停止	金	練習	日	県大会	水	OFF	水	OFF	土	練習	月	2			
3	火	練習	木	考查前活動停止	日	OFF	火	OFF	金	支部研修大会	月	練習	水	考查前活動停止	土	支部大会	月	練習	木	OFF	日	OFF	日	県リーグ	火	3			
4	水	職員会議	金	考查前活動停止	月	練習	水	練習	土	支部研修大会予備日	日	OFF	木	中間考查	日	支部大会	火	OFF	金	OFF	月	練習	月	練習	月	4			
5	木	OFF	土	考查前活動停止	火	OFF	木	OFF	日	OFF	水	練習	金	中間考查	月	OFF	水	練習	月	OFF	土	OFF	火	OFF	火	5			
6	金	始業式練習	日	考查前活動停止	水	練習	金	練習	月	地域大会	木	練習	土	支部新人大会	火	OFF	木	OFF	水	OFF	日	練習	水	練習	水	6			
7	土	練習試合	月	考查前活動停止	木	OFF	土	練習試合	火	地域大会	金	練習	日	支部新人大会	水	考查前活動停止	金	練習	月	始業式	木	練習	木	練習	木	OFF	7		
8	日	OFF	火	考查前活動停止	金	練習	日	OFF	土	地域大会	土	市内大会	月	OFF	月	OFF	土	県大会	火	OFF	火	OFF	金	練習	金	練習	8		
9	月	入会式練習	水	考查前活動停止	土	支部夏季大会	月	練習	木	地域大会	日	OFF	火	練習	火	OFF	日	トレンスマッチデー	土	練習	水	練習	土	練習	土	県リーグ	9		
10	火	OFF	木	中間考查	日	支部夏季大会	火	OFF	金	OFF	月	練習	水	OFF	土	考查前活動停止	月	練習	日	OFF	木	OFF	日	OFF	日	OFF	10		
11	水	練習	金	中間考查	月	練習	水	練習	土	OFF	火	OFF	木	練習	日	OFF	火	OFF	火	OFF	金	練習	月	練習	月	練習	11		
12	木	OFF	土	練習	火	OFF	木	OFF	日	OFF	水	練習	金	練習	月	OFF	水	練習	水	練習	土	練習	火	OFF	火	OFF	12		
13	金	練習	日	OFF	水	練習	金	練習	月	OFF	木	OFF	土	支部新人大会	火	OFF	木	練習	木	OFF	日	練習	水	練習	水	練習	13		
14	土	練習	月	練習	木	OFF	土	投票公開練習	火	OFF	金	練習	日	OFF	水	期末考查	金	練習	金	練習	月	OFF	月	OFF	木	OFF	木	OFF	14
15	日	県リーグ	火	OFF	金	練習	日	練習試合	水	OFF	土	練習	月	練習	木	期末考查	土	県リーグ	土	OFF	火	OFF	金	練習	金	練習	15		
16	月	練習	水	練習	土	支部夏季大会	月	OFF	木	OFF	日	練習試合	火	OFF	金	期末考查	日	OFF	日	OFF	水	練習	土	練習	土	練習	16		
17	火	OFF	木	練習	日	OFF	火	OFF	金	OFF	月	OFF	土	練習	土	練習	月	練習	月	練習	日	練習	日	練習	日	練習	17		
18	水	練習	金	練習試合	月	練習	水	練習	土	OFF	火	OFF	木	OFF	日	OFF	日	OFF	火	OFF	金	練習	月	OFF	月	OFF	18		
19	木	練習	土	練習試合	火	OFF	木	練習	日	OFF	水	練習	金	練習	月	練習	月	練習	水	練習	土	練習	火	OFF	火	OFF	19		
20	金	練習	日	OFF	水	考查前活動停止	金	練習	月	練習	木	OFF	土	練習	火	OFF	木	練習	木	練習	日	練習	水	OFF	水	OFF	20		
21	土	OFF	月	練習	木	OFF	土	練習試合	火	練習	金	練習	日	OFF	水	練習	金	練習	土	練習	月	練習	木	練習	木	練習	21		
22	日	練習試合	火	OFF	金	OFF	日	OFF	水	練習	土	支部新人大会	月	練習	木	OFF	土	OFF	土	OFF	火	OFF	金	練習	金	練習	22		
23	月	練習	水	練習	土	支部夏季大会	月	OFF	木	OFF	日	支部新人大会	火	OFF	金	OFF	日	練習試合	日	練習	水	練習	土	練習	土	練習	23		
24	火	OFF	木	OFF	日	支部大会予備日	火	OFF	金	練習	月	OFF	土	OFF	土	OFF	土	OFF	月	OFF	水	OFF	日	練習	日	練習	24		
25	水	練習	金	練習	月	OFF	水	OFF	土	練習	火	OFF	日	OFF	日	OFF	日	練習	火	練習	金	練習	月	OFF	月	練習	25		
26	木	OFF	土	運動会	火	OFF	木	OFF	日	OFF	水	練習	金	練習	月	練習	月	練習	水	練習	土	練習	火	OFF	火	OFF	26		
27	金	練習	日	トレンスマッチデー	水	練習	金	OFF	月	練習	木	OFF	土	OFF	土	OFF	火	OFF	日	OFF	日	OFF	水	練習	水	練習	27		
28	土	投票公開練習	月	OFF	木	OFF	土	OFF	火	OFF	日	OFF	金	練習	水	練習	土	OFF	金	OFF	月	練習	木	練習	木	練習	28		
29	日	OFF	火	OFF	金	練習	日	OFF	土	OFF	月	OFF	土	OFF	木	OFF	土	OFF	土	OFF	火	OFF	火	OFF	金	練習試合	29		
30	月	練習	水	練習	土	支部大会準決勝	日	OFF	月	練習	火	OFF	日	OFF	金	練習	日	OFF	日	OFF	水	練習	土	練習	土	OFF	土	OFF	30
31	火	OFF	木	練習	日	OFF	火	OFF	金	練習	月	練習	土	練習	月	練習	月	練習	月	練習	火	OFF	日	練習	日	OFF	日	OFF	31
		授業																											
		総査																											