

年度

年間指導計画表

卓球

部

※原則週1日以上の休養日を確保しながら、年間で104日（平均して週2日）以上程度の休養日を設けましょう。

実施状況【1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計	日	「1」の計 50 日	「2」の計 75 日	平日の計 50 日	「3」の計 148 日	「4」の計 86 日
-------------	---	------------	------------	-----------	-------------	------------

「2・4」の計 161 日

4月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	4	日	「2」の計	5	日	平日合計	4	日	「3」の計	14	日	「4」の計	7	日	「2・4」の計	12	日
----	----------	---	-------	---	---	-------	---	---	------	---	---	-------	----	---	-------	---	---	---------	----	---

[illegible]

5月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	9	日	「2」の計	3	日	平日合計	9	日	「3」の計	13	日	「4」の計	5	日	「2・4」の計	8	日
----	----------	---	-------	---	---	-------	---	---	------	---	---	-------	----	---	-------	---	---	---------	---	---

[illegible]

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

12月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	3	日	「2」の計	7	日	平日合計	3	日	「3」の計	16	日	「4」の計	4	日	「2・4」の計	11	日
-----	----------	---	-------	---	---	-------	---	---	------	---	---	-------	----	---	-------	---	---	---------	----	---

1月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	2	日	「2」の計	11	日	平日合計	2	日	「3」の計	13	日	「4」の計	4	日	「2・4」の計	15	日
----	----------	---	-------	---	---	-------	----	---	------	---	---	-------	----	---	-------	---	---	---------	----	---

2月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	2	日	「2」の計	8	日	平日合計	2	日	「3」の計	7	日	「4」の計	12	日	「2・4」の計	20	日
----	----------	---	-------	---	---	-------	---	---	------	---	---	-------	---	---	-------	----	---	---------	----	---

3月	週休日・祝日合計	日	「1」の計	5	日	「2」の計	5	日	平日合計	5	日	「3」の計	14	日	「4」の計	6	日	「2・4」の計	11	日
----	----------	---	-------	---	---	-------	---	---	------	---	---	-------	----	---	-------	---	---	---------	----	---

[illegible]