印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	バドミントン　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	5	11	6	21	11	11	65

日	曜	ＡＭ		ＰＭ		時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土			13:00	18:00	5:00	通常練習		本校
2	日								
3	月	8:30	11:30			3:00	通常練習		本校
4	火	11:30	13:00	13:00	14:30	3:00	通常練習		本校
5	水			14:30	18:30	4:00	通常練習		本校
6	木								
7	金	8:30	13:00			4:30	通常練習		本校
8	土	9:00	13:00			4:00	通常練習		本校
9	日								
10	月								
11	火			15:00	19:00	4:00	通常練習		本校
12	水								
13	木			16:00	19:00	3:00	通常練習		本校
14	金			16:00	19:00	3:00	通常練習		本校
15	土	9:00	12:00	12:00	17:00	8:00	春季大会		桜井芝総合体育館
16	日	9:00	12:00	12:00	19:00	10:00	春季大会		桜井芝総合体育館
17	月								
18	火								
19	水			16:00	19:00	3:00	通常練習		本校
20	木								
21	金			16:00	19:00	3:00	通常練習		本校
22	土						春季大会		ジェイテクトアリーナ
23	日						春季大会		ジェイテクトアリーナ
24	月								
25	火			16:00	19:00	3:00	通常練習		本校
26	水			16:00	19:00	3:00	通常練習		本校
27	木			16:00	19:00	3:00	通常練習		本校
28	金								
29	土	11:30	13:00	13:00	14:30	3:00	通常練習		本校
30	日						春季大会		ジェイテクトアリーナ
						69:30			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	69:30												69:30	
活動日数	17												17	活動日数
休養日数	12												12	休養日数
													4:05	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	弓道　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
		9	9		10	9	37

日	曜	ＡＭ	ＰＭ	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土	9:00　～　12:00	～	3:00	練習		本校
2	日				OFF		
3	月	9:00　～　12:00	～	3:00	練習		本校
4	火	9:00　～　12:00	～	3:00	練習		本校
5	水				OFF		
6	木	9:00　～　12:00	～	3:00	練習		本校
7	金	9:00　～　12:00	～	3:00	練習		本校
8	土	9:00　～	～　17:00	8:00	高体連リーダー講習会	高体連遠的練習会	橿原公苑
9	日				OFF		
10	月		13:00　～　16:00	3:00	練習		本校
11	火		13:00　～　16:00	3:00	練習		本校
12	水				OFF		
13	木		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
14	金		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
15	土	9:00　～　12:00	～	3:00	練習		本校
16	日				OFF		
17	月		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
18	火		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
19	水				OFF		
20	木		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
21	金		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
22	土	7:00　～	～　18:00	11:00	奈良県高等学校弓道選手権大会		橿原公苑
23	日				OFF		
24	月		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
25	火		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
26	水				OFF		
27	木		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
28	金		15:30　～　18:00	2:30	練習		本校弓道場
29	土	9:00　～　12:00	～	3:00	練習		本校
30	日				OFF		
				71:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	71:00												71:00	
活動日数	21												21	活動日数
休養日数	8												8	休養日数
													3:22	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	ソフトテニス　　部

令和5年度

4　月　〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	4	0	0	10	1	7	22

日	曜	AM			PM			時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土	8:30	～	12:00	13:00	～	16:30	7:00	大会		明日香庭球場
2	日	8:30	～	12:00	13:00	～	16:30	7:00	大会		明日香庭球場
3	月	8:30	～	12:00	13:00	～	16:30	7:00			明日香庭球場
4	火								OFF		
5	水	9:00		12:00				3:00	練習		本校
6	木	9:00		12:00				3:00	練習		本校
7	金	9:00		12:00				3:00	練習		本校
8	土	9:00		12:00				3:00	練習		本校
9	日								OFF		
10	月				16:00		18:00	2:00	練習		本校
11	火				16:00		18:00	2:00	練習		本校
12	水				16:00		18:00	2:00	練習		本校
13	木				16:00		18:00	2:00	練習		本校
14	金				16:00		18:00	2:00	練習		本校
15	土	8:30	～	12:00	13:00	～	16:30	7:00	大会		明日香庭球場
16	日	8:30	～	12:00	13:00	～	16:30	7:00	大会		明日香庭球場
17	月				16:00		18:00	2:00	練習		本校
18	火				16:00		18:00	2:00	練習		本校
19	水				16:00		18:00	2:00	練習		本校
20	木				16:00		18:00	2:00	練習		本校
21	金				16:00		18:00	2:00	練習		本校
22	土	9:00		12:00				3:00	練習		本校
23	日								OFF		
24	月				16:00		18:00	2:00	練習		本校
25	火				16:00		18:00	2:00	練習		本校
26	水								OFF		
27	木				16:00		18:00	2:00	練習		本校
28	金				16:00		18:00	2:00	練習		本校
29	土	9:00		12:00				3:00	練習		本校
30	日								OFF		
								81:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	81:00												81:00	
活動日数	25												25	活動日数
休養日数	2												2	休養日数
													3:14	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	ハンドボール　　部

令和５年度

4　月　〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
		4	1		7	6	18

日	曜	ＡＭ		ＰＭ		時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土	9:00	12:00			3:00	練習		安堵中央体育館
2	日								
3	月			14:30	16:30	2:00	練習		本校体育館
4	火								
5	水	9:00	11:00			2:00	練習		本校グラウンド
6	木	9:00	11:00			2:00	練習		本校グラウンド
7	金								
8	土			13:00	16:00	3:00	練習（女子）		添上高校
9	日			13:00	16:00	3:00	練習（男子）		本校体育館
10	月			13:00	15:00	2:00	練習		本校グラウンド
11	火								
12	水			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
13	木			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
14	金			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
15	土			16:00	18:00	2:00	練習		本校体育館
16	日	9:00	12:00			3:00	公式戦		生駒総合体育館
17	月			15:00	17:00	2:00	練習		本校体育館
18	火			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
19	水						OFF		
20	木			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
21	金			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
22	土			13:00	16:00	3:00	男子公式戦		生駒総合体育館
23	日			13:00	16:00	3:00	男子公式戦		シダーアリーナ
24	月			15:00	17:00	2:00	練習		本校体育館
25	火			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
26	水						OFF		
27	木			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
28	金			15:00	17:00	2:00	練習		本校グラウンド
29	土			13:00	16:00	3:00	練習		シダーアリーナ
30	日			13:00	16:00	3:00	男子練習試合		プロシードアリーナ
						56:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	56:00												56:00	
活動日数	23												23	活動日数
休養日数	6												6	休養日数
													2:26	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	サッカー　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
					12	19	31

日	曜	ＡＭ		ＰＭ		時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土			13:00	17:00	4:00		リーグ戦	フットボールセンター
2	日	9:00	11:00			2:00	TM		本校
3	月								
4	火	9:30	11:30			2:00	トレーニング		本校
5	水	9:30	11:30			2:00	トレーニング		本校
6	木			13:00	15:00	2:00		トレーニング	本校
7	金			13:00	15:00	2:00		トレーニング	本校
8	土	11:00	15:00			4:00	リーグ戦		フットボールセンター
9	日	9:00	11:00			2:00	TM		本校
10	月								
11	火			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
12	水			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
13	木			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
14	金			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
15	土			17:00	21:00	4:00		リーグ戦	フットボールセンター
16	日	9:00	11:00			2:00		TM	本校
17	月								
18	火			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
19	水			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
20	木			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
21	金			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
22	土	8:00	12:00			4:00	リーグ戦		フットボールセンター
23	日	9:00	11:00			2:00	TM		本校
24	月								
25	火			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
26	水			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
27	木			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
28	金			16:00	18:00	2:00		トレーニング	本校
29	土			11:00	15:00	4:00		リーグ戦	奈良学園
30	日	9:00	11:00			2:00	TM		本校
						62:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	62:00												62:00	
活動日数	25												25	活動日数
休養日数	4												4	休養日数
													2:28	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	野球部　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女 2女	3女	1男	2男 17	3男 10	計 27

日	曜	ＡＭ		ＰＭ		時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土	9:00	12:00			3:00	通常練習		本校
2	日	10:00	12:00	13:00	15:00	4:00	練習試合		近江高校
3	月						OFF		
4	火						OFF		
5	水			13:00	15:00	2:00	通常練習		本校
6	木			13:00	15:00	2:00	通常練習		本校
7	金			13:00	15:00	2:00	通常練習		本校
8	土	10:00	12:00	13:00	15:00	4:00	練習試合		本校
9	日	10:00	12:00	13:00	15:00	4:00	練習試合		一条高校
10	月						OFF		
11	火						OFF		
12	水			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
13	木			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
14	金			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
15	土	9:00	12:00			3:00	通常練習		本校
16	日	8:30	10:30			2:00	春季大会		佐藤薬品スタジアム
17	月						OFF		
18	火						OFF		
19	水			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
20	木			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
21	金			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
22	土						OFF		
23	日						OFF		
24	月			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
25	火						OFF		
26	水			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
27	木						OFF		
28	金			16:00	18:00	2:00	通常練習		本校
29	土			13:30	15:30	2:00	春季大会		佐藤薬品スタジアム
30	日						OFF		
						46:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	46:00												46:00	
活動日数	19												19	活動日数
休養日数	10												10	休養日数
													2:25	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	陸上競技　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
		2	4		5	2	13

日	曜	ＡＭ	ＰＭ	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～		オフ	
2	日	～	～		オフ	
3	月	～	～		オフ	
4	火	9:00 ～ 11:30	～	2:30	練習	本校グラウンド
5	水	9:00 ～ 11:30	～	2:30	練習	本校グラウンド
6	木	9:00 ～ 11:30	～	2:30	練習	本校グラウンド
7	金	～	～		オフ(自主練)	
8	土	9:00 ～ 11:30	～	2:30	練習	本校グラウンド
9	日	9:00	15:00	6:00	第１回強化・普及記録会	橿原陸上競技場
10	月	～	～		オフ	
11	火	～	～		オフ	
12	水	～	16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
13	木				オフ(自主練)	
14	金		16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
15	土	9:00 ～ 11:30		2:30	練習	本校グラウンド
16	日				オフ	
17	月		16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
18	火		16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
19	水		16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
20	木				オフ(自主練)	
21	金		16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
22	土	9:00	15:00	6:00	奈良県高校記録会	橿原陸上競技場
23	日	9:00	15:00	6:00	奈良県高校記録会	橿原陸上競技場
24	月				オフ	
25	火		16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
26	水		16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
27	木				オフ(自主練)	
28	金		16:00 ～ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
29	土	9:00	15:00	6:00	第21回阪奈和対抗陸上競技大会	ヤンマーフィールド長居
30	日				オフ	
				54:30		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	54:30												54:30	
活動日数	18												18	活動日数
休養日数	10												10	休養日数
													3:01	平均時間/日

学校名	法隆寺国際　　高等学校
部活動名	ダンス　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
		22	12		1	1	36

日	曜	ＡＭ		ＰＭ		時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土								
2	日								
3	月	9:00	12:00	0:00	0:00	3:00	練習		学校
4	火	9:00	12:00	0:00	0:00	3:00	練習		学校
5	水								
6	木	9:00	12:00	0:00	0:00	3:00	練習		学校
7	金	9:00	12:00	0:00	0:00	3:00	練習		学校
8	土								
9	日								
10	月								
11	火								
12	水	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
13	木	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
14	金	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
15	土								
16	日								
17	月	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
18	火	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
19	水	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
20	木	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
21	金	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
22	土								
23	日								
24	月	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
25	火	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
26	水	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
27	木	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
28	金	0:00	0:00	15:30	17:30	2:00	練習		学校
29	土	9:00	12:00	12:00	15:00	6:00	へぐり時代まつり		平群町総合文化センター
30	日								
						44:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	44:00												44:00	
活動日数	18												18	活動日数
休養日数	0												0	休養日数
													2:26	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	剣道　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
		1			1	1	3

日	曜	ＡＭ		ＰＭ		時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土						休み		
2	日						休み		
3	月	9:00	11:30			2:30	練習		本校剣道場
4	火	9:00	11:30			2:30	練習		本校剣道場
5	水	9:00	11:30			2:30	練習		本校剣道場
6	木	9:00	11:30			2:30	練習		本校剣道場
7	金	9:00	11:30			2:30	練習		本校剣道場
8	土						休み		
9	日						休み		
10	月			13:00	15:00	2:00	練習		本校剣道場
11	火			13:00	15:00	2:00	練習		本校剣道場
12	水						休み		
13	木			15:30	17:30	2:00	練習		本校剣道場
14	金			15:30	17:30	2:00	練習		本校剣道場
15	土	9:00	11:00			2:00	練習		本校剣道場
16	日						休み		
17	月			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
18	火			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
19	水			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
20	木			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
21	金			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
22	土	9:00	11:00			2:00	練習		本校剣道場
23	日						休み		
24	月			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
25	火			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
26	水			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
27	木			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
28	金			16:00	18:00	2:00	練習		本校剣道場
29	土	9:00	11:00			2:00	練習		本校剣道場
30	日						休み		
						46:30			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	46:30												46:30	
活動日数	22												22	活動日数
休養日数	7												7	休養日数
													2:06	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	バレーボール　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
		4	3		10	10	27

日	曜	ＡＭ		ＰＭ		時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土	8:30	12:30			4:00	練習試合		本校
2	日			13:00	17:00	4:00	練習試合		本校
3	月						OFF		
4	火	8:30	12:30			4:00			本校
5	水	8:30	12:30			4:00			本校
6	木	8:30	12:30			4:00			本校
7	金	8:30	12:30			4:00			本校
8	土	8:30	12:30			4:00			本校
9	日	8:30	12:30			4:00			本校
10	月						OFF		
11	火			16:00	19:00	3:00			本校
12	水			16:00	19:00	3:00			本校
13	木			16:00	19:00	3:00			本校
14	金			16:00	19:00	3:00			本校
15	土	8:30	12:30	12:30	16:30	8:00	公式戦		平群総合体育館
16	日	8:30	12:30	12:30	16:30	8:00	公式戦		平群総合体育館
17	月						OFF		
18	火			16:00	19:00	3:00			本校
19	水			16:00	19:00	3:00			本校
20	木			16:00	19:00	3:00			本校
21	金			16:00	19:00	3:00			本校
22	土						公式戦		
23	日						公式戦		
24	月						OFF		
25	火			16:00	19:00	3:00			本校
26	水			16:00	19:00	3:00			本校
27	木			16:00	19:00	3:00			本校
28	金			16:00	19:00	3:00			本校
29	土			13:00	17:00	4:00			本校
30	日	8:00	12:00			4:00			本校
						92:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	92:00												92:00	
活動日数	23												23	活動日数
休養日数	6												6	休養日数
													4:00	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	バスケットボール　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	6	4			9	4	23

日	曜	ＡＭ		ＰＭ		時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土	8:30	12:30			4:00	練習試合	通常練習	本校
2	日						OFF		
3	月						OFF		
4	火						通常練習		本校
5	水	8:30	11:30			3:00	通常練習		本校
6	木			12:00	15:00	3:00	通常練習		本校
7	金			14:30	17:30	3:00	通常練習		本校
8	土			13:00	16:30	3:30	通常練習		本校
9	日						OFF		
10	月						OFF		
11	火			12:00	15:00	3:00	通常練習		本校
12	水			16:00	18:30	2:30	通常練習		本校
13	木	16:100		16:00	17:00	1:00	通常練習		本校
14	金			16:00	18:30	2:30	通常練習		本校
15	土			12:00	14:30	2:30	通常練習		本校
16	日			14:30	17:30	3:00	通常練習		本校
17	月						OFF		
18	火			16:00	18:30	2:30	通常練習		本校
19	水			16:00	18:30	2:30	通常練習		本校
20	木			16:00	18:30	2:30	通常練習		本校
21	金			16:00	17:00	1:00	通常練習		本校
22	土			14:30	17:00	2:30	通常練習		本校
23	日	8:30	11:30			3:00	練習試合	通常練習	本校
24	月						OFF		
25	火			16:00	18:30	2:30	通常練習		本校
26	水			16:00	17:00	1:00	通常練習		本校
27	木			16:00	18:30	2:30	通常練習		本校
28	金			16:00	18:30	2:30	通常練習		本校
29	土	8:30	11:30			3:00	練習試合	通常練習	男子：香芝高校　女子：本校
30	日						オフ		
						56:30			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	56:30												56:30	
活動日数	22												22	活動日数
休養日数	7												7	休養日数
													2:34	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際　　高等学校
部活動名	セーリング　　部

令和５年度

4　　月	〈月間〉部活動計画・活動実績

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
			1		1	2	4

日	曜	ＡＭ	ＰＭ	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土				OFF		
2	日				OFF		
3	月				OFF		
4	火	9:00　～　11:00		2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
5	水				OFF		
6	木	9:00　～　11:00		2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
7	金	9:00　～　11:00		2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
8	土				OFF		
9	日				OFF		
10	月				OFF		
11	火	11:00　～　13:00		2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
12	水				OFF		
13	木		14:30　～　16:30	2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
14	金		14:30　～　16:30	2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
15	土				OFF		
16	日				OFF		
17	月				OFF		
18	火		14:30　～　16:30	2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
19	水				OFF		
20	木		14:30　～　16:30	2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
21	金		14:30　～　16:30	2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
22	土				OFF		
23	日				OFF		
24	月				OFF		
25	火		14:30　～　16:30	2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
26	水				OFF		
27	木		14:30　～　16:30	2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
28	金		14:30　～　16:30	2:00	丘練習	トレーニング	法隆寺国際高等学校
29	土				OFF		
30	日				OFF		
				24:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	24:00												24:00	
活動日数	12												12	活動日数
休養日数	17												17	休養日数
													2:00	平均時間/日