

( 陸上競技 )部 記入者 ( )

	4月				5月				6月				7月							
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績					
	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間				
	合計	10	54:00			合計	16	24:00			合計	13	39:00			合計	9	66:00		
1日	月		3:00			水		3:00			土	大会等				月	休養日			
2日	火		3:00			木	大会等				日	大会等				火		3:00		
3日	水		3:00			金	休養日				月	休養日				水	休養日			
4日	木		3:00			土	休養日				火		3:00			木		3:00		
5日	金	休養日				日	休養日				水		3:00			金		3:00		
6日	土	休養日				月	休養日				木		3:00			土		3:00		
7日	日	休養日				火		3:00			金		3:00			日	休養日			
8日	月		3:00			水	休養日				土		3:00			月		3:00		
9日	火	休養日				木		3:00			日	休養日				火		3:00		
10日	水	休養日				金		3:00			月		3:00			水	休養日			
11日	木		3:00			土					火		3:00			木		3:00		
12日	金		3:00			日					水		3:00			金		3:00		
13日	土		3:00			月					木	大会等				土		3:00		
14日	日	休養日				火					金	大会等				日	休養日			
15日	月		3:00			水	休養日				土		3:00			月	休養日			
16日	火		3:00			木					日	休養日				火		3:00		
17日	水	休養日				金					月		3:00			水		3:00		
18日	木		3:00			土	休養日				火		3:00			木		3:00		
19日	金		3:00			日	休養日				水		3:00			金		3:00		
20日	土		3:00			月	休養日				木		3:00			土		3:00		
21日	日	休養日				火	休養日				金	休養日				日	休養日			
22日	月		3:00			水	休養日				土	休養日				月		3:00		
23日	火		3:00			木	休養日				日	休養日				火		3:00		
24日	水	休養日				金	休養日				月	休養日				水	休養日			
25日	木		3:00			土	休養日				火	休養日				木		3:00		
26日	金		3:00			日	休養日				水	休養日				金		3:00		
27日	土	休養日				月	休養日				木	休養日				土		3:00		
28日	日		3:00			火		3:00			金	休養日				日	休養日			
29日	月	大会等				水		3:00			土	休養日				月		3:00		
30日	火	大会等				木		3:00			日	休養日				火		3:00		
31日						金		3:00								水		3:00		





	12月				1月				2月				3月							
	計画		実績		計画		実績		計画		実績		計画		実績					
	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間				
	合計	10	57:00			合計	12	54:00			合計	15	42:00			合計	11	60:00		
1日	日	休養日				水	休養日				土	3:00				日	休養日			
2日	月		3:00			木	休養日				日	休養日				月		3:00		
3日	火		3:00			金	休養日				月	3:00				火		3:00		
4日	水	休養日				土	休養日				火	3:00				水	休養日			
5日	木		3:00			日	休養日				水	休養日				木		3:00		
6日	金		3:00			月		3:00			木	3:00				金	休養日			
7日	土		3:00			火	休養日				金	3:00				土		3:00		
8日	日					水	休養日				土	3:00				日	休養日			
9日	月		3:00			木		3:00			日	休養日				月		3:00		
10日	火		3:00			金		3:00			月	3:00				火		3:00		
11日	水	休養日				土		3:00			火	3:00				水	休養日			
12日	木		3:00			日	休養日				水	休養日				木		3:00		
13日	金		3:00			月		3:00			木	3:00				金		3:00		
14日	土		3:00			火		3:00			金	3:00				土		3:00		
15日	日	大会等				水					土	3:00				日	休養日			
16日	月		3:00			木		3:00			日	休養日				月		3:00		
17日	火		3:00			金		3:00			月	3:00				火		3:00		
18日	水	休養日				土		3:00			火	3:00				水	休養日			
19日	木		3:00			日	休養日				水	休養日				木		3:00		
20日	金		3:00			月		3:00			木	休養日				金		3:00		
21日	土	休養日				火		3:00			金	休養日				土	休養日			
22日	日	休養日				水	休養日				土	休養日				日	休養日			
23日	月		3:00			木		3:00			日	休養日				月		3:00		
24日	火		3:00			金		3:00			月	休養日				火		3:00		
25日	水		3:00			土		3:00			火	休養日				水		3:00		
26日	木		3:00			日	休養日				水	休養日				木		3:00		
27日	金		3:00			月		3:00			木	休養日				金		3:00		
28日	土	休養日				火		3:00			金	休養日				土	休養日			
29日	日	休養日				水	休養日				土	3:00				日	休養日			
30日	月	休養日				木		3:00								月		3:00		
31日	火	休養日				金		3:00								火		3:00		