

(陸上競技)部 記入者(三浦 圭太郎)

	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	9	45:00	9	42:00	合計	12	28:30	12	28:30	合計	15	18:00	15	42:00	合計	7	36:00	8	74:30
1日	土	休養日		休養日		月		1:30		1:30	木		1:30		1:30	土	大会等		大会等	8:00
2日	日	休養日		休養日		火	休養日		休養日		金	大会等		休養日		日	大会等		休養日	
3日	月		1:30		1:30	水	大会等		大会等		土	大会等		大会等	8:00	月		1:30		1:30
4日	火		1:30		1:30	木	休養日		休養日		日	休養日		休養日		火		1:30		1:30
5日	水	休養日		休養日		金	休養日		休養日		月		1:30		1:30	水	休養日		休養日	
6日	木		1:30		1:30	土	休養日		休養日		火		1:30		1:30	木		1:30		1:30
7日	金		1:30		1:30	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		1:30		1:30
8日	土		3:00		3:00	月		1:30		1:30	木		1:30		1:30	土		3:00		3:00
9日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		1:30		1:30	日	休養日		休養日	
10日	月		1:30		1:30	水	休養日		休養日		土	大会等		大会等	8:00	月		1:30		1:30
11日	火		1:30		1:30	木		1:30		1:30	日	大会等		大会等	8:00	火		1:30		1:30
12日	水		1:30		1:30	金		1:30		1:30	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日	
13日	木	休養日		休養日		土			休養日		火		1:30		1:30	木		1:30		1:30
14日	金		1:30		1:30	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		1:30		1:30
15日	土		3:00		3:00	月		1:30		1:30	木		1:30		1:30	土	大会等		大会等	8:00
16日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		1:30		1:30	日	大会等		大会等	3:00
17日	月		2:00		2:00	水	休養日		休養日		土		3:00		3:00	月		1:30		
18日	火		2:00		2:00	木		1:30		1:30	日	休養日				火		1:30		1:30
19日	水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月		1:30		1:30	水	休養日		休養日	
20日	木		1:30		1:30	土		3:00		3:00	火		1:30		1:30	木		3:00		3:00
21日	金		1:30		1:30	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		3:00		3:00
22日	土		3:00			月		1:30		1:30	木	休養日		休養日		土	大会等			8:00
23日	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金	休養日		休養日		日	大会等			8:00
24日	月		1:30		1:30	水	休養日				土	休養日		休養日		月	休養日		休養日	
25日	火		1:30		1:30	木		1:30		1:30	日	休養日		休養日		火		3:00		3:00
26日	水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日	
27日	木		1:30		1:30	土		3:00		3:00	火	休養日		休養日		木		3:00		3:00
28日	金		1:30		1:30	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		3:00		8:00
29日	土		3:00		3:00	月		1:30		1:30	木	休養日		休養日		土		3:00		3:00
30日	日	大会等	8:00	大会等	8:00	火		1:30		1:30	金	休養日		休養日		日	休養日		休養日	
31日						水	休養日		休養日							月				

	8月				9月				10月				11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	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	11	54:00	10	70:00	合計	13	33:00	14	48:00	合計	8	42:30	10	55:00	合計	15	35:00	16	34:00	
1日	火		3:00		3:00	金		1:30		1:30	日	休養日			休養日					
2日	水	休養日		休養日		土	大会等	3:00	大会等	8:00	月		1:30		1:30	木		1:00		1:00
3日	木		3:00		3:00	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金	大会等	8:00	大会等	8:00
4日	金		3:00		3:00	月		1:30		1:30	水	休養日		休養日		土		3:00		3:00
5日	土		3:00		3:00	火		1:30		1:30	木		1:30		1:30	日	休養日		休養日	
6日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月		1:00		1:00
7日	月		3:00		3:00	木		1:30		1:30	土		3:00	休養日		火		1:00		1:00
8日	火		3:00		3:00	金		1:30		1:30	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日	
9日	水	休養日		休養日		土		3:00		3:00	月		1:30		3:00	木		1:00		1:00
10日	木		3:00		3:00	日	休養日		休養日		火		1:30	休養日		金		2:00		2:00
11日	金		3:00		3:00	月		1:30		1:30	水	休養日		1:00	土		3:00		3:00	
12日	土	休養日		休養日		火		1:30		1:30	木		1:30		1:30	日	休養日		休養日	
13日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		1:30	休養日		月		1:00		1:00
14日	月	休養日		休養日		木		1:30		1:30	土		3:00		3:00	火	休養日		休養日	
15日	火	休養日		休養日		金		1:30		1:30	日	大会等	8:00	大会等	8:00	水	休養日		休養日	
16日	水	休養日				土		3:00		3:00	月	休養日		休養日		木	休養日		休養日	
17日	木		3:00		3:00	日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金	休養日		休養日	
18日	金		3:00		3:00	月		3:00	休養日		水	休養日		休養日		土		3:00		3:00
19日	土	大会等			8:00	火		1:30		1:30	木		1:30		1:30	日	大会等	8:00	大会等	8:00
20日	日	大会等			8:00	水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月	休養日		休養日	
21日	月		3:00		3:00	木	休養日		休養日		土	大会等		大会等	8:00	火	休養日		休養日	
22日	火		3:00		3:00	金	休養日		休養日		日	休養日		休養日		水	休養日		休養日	
23日	水	休養日		休養日		土	休養日		大会等	8:00	月		1:30		1:30	木	休養日		休養日	
24日	木		3:00		3:00	日	休養日		大会等	8:00	火		1:30		1:30	金	休養日		休養日	
25日	金		3:00		3:00	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土	休養日		休養日	
26日	土		3:00		3:00	火	休養日		休養日		木		1:30		1:30	日	大会等		休養日	
27日	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月		1:00		1:00
28日	月		3:00		3:00	木		1:30	休養日		土		3:00		3:00	火		1:00	休養日	
29日	火		3:00		3:00	金		1:30	休養日		日	大会等		大会等	8:00	水	休養日		休養日	
30日	水	休養日		休養日		土		3:00		3:00	月		1:30		1:30	木		1:00		1:00
31日	木		3:00		3:00						火		1:30		1:30					

