

( 女子バスケットボール )部 記入者( 千葉 明日香 )

	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	11	58:00	11	58:00	合計	11	50:00	11	51:00	合計	14	50:00	15	43:00	合計	8	72:00	11	58:00
1日	土	休養日		休養日		月		2:00		2:00	木		2:00		2:00	土		4:00		4:00
2日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金	大会等	4:00	大会等	8:00	日	休養日		休養日	
3日	月	休養日		休養日		水		4:00		4:00	土	大会等	6:00	大会等		月		2:00		2:00
4日	火		2:00		2:00	木		4:00		3:00	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00
5日	水		2:00		2:00	金	休養日		休養日		月		2:00		2:00	水	休養日		休養日	
6日	木		2:00		2:00	土	休養日		休養日		火		2:00		2:00	木		2:00		2:00
7日	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:00		休養日
8日	土		4:00		4:00	月		2:00		2:00	木		2:00		2:00	土		4:00		休養日
9日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日	
10日	月	休養日		休養日		水	休養日		休養日		土		4:00		4:00	月		2:00		2:00
11日	火	休養日		休養日		木		2:00		2:00	日	休養日			4:00	火		2:00		2:00
12日	水	休養日		休養日		金		2:00		2:00	月		2:00		2:00	水	休養日		休養日	
13日	木		2:00		2:00	土	休養日		休養日		火		2:00		2:00	木		2:00		2:00
14日	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日			1:00	金		2:00		2:00
15日	土	大会等	8:00	大会等	8:00	月		4:00		4:00	木		2:00	休養日		土		4:00		4:00
16日	日	大会等	8:00	大会等	8:00	火		2:00		2:00	金		2:00	休養日		日		4:00		休養日
17日	月		2:00		2:00	水	休養日		休養日		土	大会等	6:00	大会等	8:00	月	休養日			4:00
18日	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00	日	大会等	6:00	休養日		火		2:00		2:00
19日	水	休養日		休養日		金	休養日		休養日		月	休養日		休養日		水	休養日		休養日	
20日	木		2:00		2:00	土		4:00		4:00	火	休養日		休養日		木		2:00		2:00
21日	金		2:00		2:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:00		2:00
22日	土	大会等	4:00	大会等	4:00	月		2:00		2:00	木	休養日		休養日		土		4:00		休養日
23日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金	休養日		休養日		日	休養日			4:00
24日	月		2:00		2:00	水	休養日		休養日		土		4:00	休養日		月		2:00		2:00
25日	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00	日	休養日		休養日		火	大会等	6:00		休養日
26日	水	休養日		休養日		金		2:00		2:00	月	休養日		休養日		水	大会等	6:00		休養日
27日	木		2:00		2:00	土		4:00		4:00	火	休養日		休養日		木		2:00		2:00
28日	金		2:00		2:00	日	休養日			4:00	水	休養日		休養日		金		2:00		2:00
29日	土		4:00		4:00	月		2:00	休養日		木		2:00		2:00	土	休養日			4:00
30日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金	休養日			2:00	日	大会等	6:00		4:00
31日			2:00		2:00	水		2:00		2:00						月	大会等	6:00		8:00

	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	12	44:00	13	45:00	合計	14	48:00	12	57:00	合計	7	52:30	6	67:00	合計	14	41:00	16	26:00				
1日	火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日	休養日			休養日			水		1:00		1:00	
2日	水		2:00		2:00	土		4:00		4:00	月		1:30		1:30	木		1:00		1:00			
3日	木		2:00		2:00	日	休養日			休養日		火		1:30		1:30	金		4:00		休養日		
4日	金		2:00		2:00	月		2:00		2:00	水	休養日			休養日			土		4:00		休養日	
5日	土		4:00		4:00	火		2:00		2:00	木		1:30		1:30	日	休養日					4:00	
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		2:00		休養日		木		2:00		2:00	土		4:00		休養日			火		1:00		1:00
8日	火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日	休養日				4:00		水	休養日			1:00	
9日	水		2:00		2:00	土		4:00	大会等	8:00	月		1:30		4:00	木		1:00		1:00			
10日	木		2:00		休養日		日	休養日		休養日		火		1:30		1:30	金		1:00		1:00		
11日	金	休養日			4:00	月		2:00		2:00	水	休養日			休養日			土	大会等	6:00	大会等	8:00	
12日	土	休養日			4:00	火		2:00		2:00	木		1:30		1:30	日	大会等	6:00	休養日				
13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		
14日	月	休養日			休養日		木		2:00		2:00	土		4:00		6:00		火	休養日		休養日		
15日	火	休養日			休養日		金		2:00		2:00	日	休養日			4:00		水	休養日		休養日		
16日	水	休養日			休養日		土	大会等	6:00	大会等	6:00	月		1:30		1:30	木	休養日		休養日			
17日	木	休養日			2:00	日	大会等	6:00	大会等	6:00	火		1:30		1:30	金	休養日		休養日				
18日	金	休養日			2:00	月	休養日		休養日		水		1:30		1:00	土		4:00		休養日			
19日	土		4:00		休養日		火	休養日		休養日		木		1:30		1:30	日	休養日		休養日			
20日	日	休養日			4:00	水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月	休養日		休養日				
21日	月		2:00		休養日		木	休養日		休養日		土	大会等	6:00	大会等	7:00	火	休養日		休養日			
22日	火		2:00		休養日		金	休養日		休養日		日	大会等	6:00	大会等	9:00	水	休養日		休養日			
23日	水		2:00		休養日		土			3:00	月		1:30		1:30	木		4:00					
24日	木		2:00		1:00	日	休養日		休養日		火		1:30		休養日			金	休養日		休養日		
25日	金		2:00		1:00	月	休養日			1:00	水	休養日			休養日			土		4:00		4:00	
26日	土		4:00		休養日		火	休養日		1:00	木		1:30		1:30	日	休養日		休養日				
27日	日	休養日			大会等	5:00	水	休養日		休養日		金		1:30		1:30	月		1:00		1:00		
28日	月		2:00		2:00	木	休養日		休養日		土		4:00		4:00	火	休養日		休養日				
29日	火		2:00		休養日		金		2:00		2:00	日	休養日			4:00		水	休養日		休養日		
30日	水		2:00		2:00	土	大会等	8:00	大会等	8:00	月		1:30		1:30	木		1:00		1:00			
31日	木	休養日			2:00						火		1:30		1:30								

