

(陸上競技)部 記入者(佐々木 豊)

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

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

	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	活動総時間	休養日等	活動総時間	休養日等

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