

(男子ソフトテニス)部 記入者(アントニオ アラン)

| | 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 | 15:00 | 15 | | 合計 | 12 | 26:30 | 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 | | 1:30 | | |
| 3日 | 金 | | | | 日 | 休養日 | | 休養日 | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:30 | | |
| 4日 | 土 | | | | 月 | 休養日 | | 休養日 | | 木 | 休養日 | | | | 土 | | 3:30 | | |
| 5日 | 日 | | | | 火 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | 休養日 | | | | 日 | 休養日 | | | |
| 6日 | 月 | | | | 水 | 休養日 | | | | 土 | 休養日 | | 休養日 | | 月 | | 1:30 | | |
| 7日 | 火 | | | | 木 | 休養日 | | 休養日 | | 日 | 休養日 | | 休養日 | | 火 | | 1:30 | | |
| 8日 | 水 | | | | 金 | 休養日 | | 休養日 | | 月 | | 1:00 | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | |
| 9日 | 木 | | | | 土 | 休養日 | | 休養日 | | 火 | | 1:00 | | | 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 | | 1:00 | | | 土 | | | | |
| 12日 | 日 | | | | 火 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:00 | | | 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 | | 1:30 | | |
| 18日 | 土 | | | | 月 | 休養日 | | | | 木 | | 1:00 | | | 土 | | 3:30 | | |
| 19日 | 日 | | | | 火 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:00 | 休養日 | | 日 | 休養日 | | | |
| 20日 | 月 | | | | 水 | 休養日 | | | | 土 | 休養日 | | 休養日 | | 月 | | 1:30 | | |
| 21日 | 火 | | | | 木 | 休養日 | | | | 日 | 休養日 | | 休養日 | | 火 | | 1:30 | | |
| 22日 | 水 | | | | 金 | 休養日 | | 休養日 | | 月 | | 1:30 | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | |
| 23日 | 木 | | | | 土 | 休養日 | | | | 火 | | 1:30 | | | 木 | | 1:30 | | |
| 24日 | 金 | | | | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:30 | | |
| 25日 | 土 | | | | 月 | 休養日 | | | | 木 | | 1:30 | | | 土 | 大会等 | | | |
| 26日 | 日 | | | | 火 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:30 | | | 日 | 大会等 | | | |
| 27日 | 月 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 土 | 休養日 | | 休養日 | | 月 | | 1:30 | | |
| 28日 | 火 | | | | 木 | 休養日 | | | | 日 | 休養日 | | 休養日 | | 火 | | 1:30 | | |
| 29日 | 水 | | | | 金 | 休養日 | | 休養日 | | 月 | | 1:30 | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | |
| 30日 | 木 | | | | 土 | 休養日 | | 休養日 | | 火 | | 1:30 | | | 木 | | 1:30 | | |
| 31日 | | | | | 日 | 休養日 | | | | | | | | | 金 | | 1:30 | | |

| | 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 | 15 | 33:30 | 2 | | 合計 | 14 | 30:00 | 5 | | 合計 | 9 | 36:30 | 4 | | 合計 | 15 | 19:00 | 4 | |
| 1日 | 土 | | 3:30 | | | 火 | | 1:30 | | | 木 | 休養日 | | | | 日 | 休養日 | | | |
| 2日 | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:30 | | | 月 | | 1:00 | | |
| 3日 | 月 | | 1:30 | | | 木 | | 1:30 | | | 土 | | 3:30 | | | 火 | | 1:00 | | |
| 4日 | 火 | | 1:30 | | | 金 | | 1:30 | | | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | |
| 5日 | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 土 | | 3:30 | | | 月 | | 1:30 | | | 木 | | 1:00 | | |
| 6日 | 木 | | 1:30 | | | 日 | 休養日 | | | | 火 | | 1:30 | | | 金 | | 1:00 | | |
| 7日 | 金 | | 1:30 | | | 月 | | 1:30 | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 土 | | 3:30 | | |
| 8日 | 土 | 休養日 | | | | 火 | | 1:30 | | | 木 | | 1:30 | | | 日 | 休養日 | | | |
| 9日 | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:30 | | | 月 | | 1:00 | | |
| 10日 | 月 | 休養日 | | | | 木 | | 1:30 | | | 土 | | 3:30 | | | 火 | | 1:00 | | |
| 11日 | 火 | 休養日 | | | | 金 | | 1:30 | | | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | |
| 12日 | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 土 | | 3:30 | | | 月 | | 1:30 | | | 木 | | 1:00 | | |
| 13日 | 木 | 休養日 | | | | 日 | 休養日 | | | | 火 | | 1:30 | | | 金 | | 1:00 | | |
| 14日 | 金 | 休養日 | | | | 月 | | 1:30 | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 土 | 大会等 | | | |
| 15日 | 土 | 休養日 | | | | 火 | | 1:30 | | | 木 | | 1:30 | | | 日 | 休養日 | | | |
| 16日 | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:30 | | | 月 | | 1:00 | | |
| 17日 | 月 | | 3:30 | | | 木 | | 1:30 | | | 土 | 大会等 | | | | 火 | | 1:00 | | |
| 18日 | 火 | | 3:30 | | | 金 | | 1:30 | | | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | |
| 19日 | 水 | 休養日 | | | | 土 | | 3:30 | | | 月 | | 1:30 | | | 木 | 休養日 | | | |
| 20日 | 木 | | 1:30 | | | 日 | 休養日 | | | | 火 | | 1:30 | | | 金 | 休養日 | | | |
| 21日 | 金 | | 1:30 | | | 月 | | 1:30 | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 土 | 休養日 | | | |
| 22日 | 土 | | 3:30 | | | 火 | | 1:30 | | | 木 | | 1:00 | | | 日 | 休養日 | | | |
| 23日 | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:00 | | | 月 | 休養日 | | | |
| 24日 | 月 | | 1:30 | | | 木 | 休養日 | | | | 土 | | 3:30 | | | 火 | 休養日 | | | |
| 25日 | 火 | | 1:30 | | | 金 | 休養日 | | | | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | |
| 26日 | 水 | 休養日 | | | | 土 | 休養日 | | | | 月 | | 1:00 | | | 木 | 休養日 | | | |
| 27日 | 木 | | 1:30 | | | 日 | 休養日 | | | | 火 | | 1:00 | | | 金 | | 1:00 | | |
| 28日 | 金 | | 1:30 | | | 月 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 土 | | 3:30 | | |
| 29日 | 土 | | 3:00 | | | 火 | 休養日 | | | | 木 | | 1:00 | | | 日 | 休養日 | | | |
| 30日 | 日 | 休養日 | | | | 水 | 休養日 | | 休養日 | | 金 | | 1:00 | | | 月 | | 1:00 | | |
| 31日 | 月 | | 1:30 | | | | | | | | 土 | | 3:30 | | | | | | | |

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