

別添2「活動計画及び活動実績集計表」(例)

シート	運動部	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		合計			
		休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日	活動総時間
①	総合文化部	部 計画	12	10:00	13	10:00	8	12:00	7	16:00	20	2:00	9	12:00	10	13:00	9	12:00	10	12:00	12	11:00	11	5:00	11	11:00	132	126:00	
		部 実績		10:00		10:00		12:00																					32:00
②	吹奏楽部	部 計画	9	60:00	17	34:00	14	43:00	10	66:00	10	60:00	14	42:00	10	54:00	14	40:00	11	32:00	16	26:00	13	26:00	12	52:00	150	535:00	
		部 実績		56:00		34:00		41:00																					131:00
③	男子ソフトテニス部	部 計画	6	57:00	8	50:00	7	37:00	7	70:00	12	74:00	14	47:00	10	63:00	15	45:00										79	443:00
		部 実績	6	57:00		44:00	1	40:00																					7
④	ソフトテニス女子部	部 計画	7	62:00	7	70:00	7	53:00	7	70:00	12	74:00	14	47:00	10	63:00	15	45:00	9	52:00	9	52:00	8	52:00	9	52:00	114	692:00	
		部 実績		62:00		70:00		53:00		22:00																			207:00
⑤	男子バレー部	部 計画	10	45:00	17	36:00	15	26:00	11	48:00	15	48:00	14	37:00	12	41:00	14	36:00	12	45:00	18	31:00	15	33:00	11	43:00	164	469:00	
		部 実績	5	184:00		29:00		25:30		5:00																			5
⑥	女子バレーボール部	部 計画	8	54:00	17	36:00	15	26:00	9	53:00	16	60:00	14	38:00	12	40:00	14	35:00	12	28:00	17	20:00	15	26:00	13	40:00	162	456:00	
		部 実績	1	54:00		36:00	3	26:00		24:30																			4
⑦	野球部	部 計画	7	66:00	14	54:00	6	37:00	8	64:00	12	64:00	14	51:00	9	63:00	14	45:00	9	52:00	9	52:00	8	52:00	9	52:00	119	652:00	
		部 実績		65:00		41:00		42:00																					
⑧	陸上競技部	部 計画	7	70:00	17	35:30	13	29:00	10	55:00	13	72:00	13	42:00	10	43:30	13	38:00	9	39:00	12	35:00	14	43:30	7	53:00	138	555:30	
		部 実績	7	69:00	17	35:30	6	28:30																					30
⑨	部	計画																											
⑩	部	計画																											
⑪	部	計画																											
⑫	部	計画																											
⑬	部	計画																											
⑭	部	計画																											
⑮	部	計画																											
⑯	部	計画																											
⑰	部	計画																											
⑱	部	計画																											
⑲	部	計画																											
⑳	部	計画																											
	部	実績																											

複数のユーザーがアクセスできるネットワーク上の場所にこのエクセルファイルを保存し、「ブックの共有」をすることで、複数のユーザーが、このファイルで同時に作業することができます。

# 入力例

入力例は、8月31日の状態を想定しています。

( 陸上競技 )部 記入者( ●●●● )

	8月				9月				10月				11月			
	計画	実績		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	47:00	11	47:00	9	36:00			18	26:00			12	31:00		
1日	水 休養日		休養日		土	3:00			月	休養日			木	2:00		
2日	木	3:00		2:30	日 休養日				火	休養日			金	2:00		
3日	金	3:00		3:10	月	2:00			水	休養日			土 大会等			
4日	土	3:00		2:50	火	2:00			木	休養日			日 休養日			
5日	日 休養日		休養日		水	休養日			金	休養日			月	休養日		
6日	月	3:00		2:30	木	2:00			土	休養日			火	2:00		
7日	火	3:00		3:30	金	2:00			日	休養日			水	休養日		
8日	水 休養日		休養日		土 大会等				月	休養日			木	2:00		
9日	木	3:00		3:10	日 大会等				火	休養日			金	2:00		
10日	金	3:00		3:00	月 休養日				水	休養日			土	3:00		
11日	土	3:00		3:30	火	2:00			木	休養日			日 休養日			
12日	日 休養日		休養日		水	休養日			金	休養日			月	2:00		
13日	月 休養日		休養日		木	2:00			土				火	2:00		
14日	火 休養日		休養日		金	2:00			日 休養日				水	休養日		
15日	水 休養日		休養日		土	3:00			月	2:00			木	2:00		
16日	木	3:00		3:00	日 休養日				火	2:00			金	2:00		
17日	金	3:00		2:50	月	2:00			水	休養日			土 大会等			
18日	土 大会等		大会等		火	2:00			木	2:00			日 休養日			
19日	日 大会等		大会等		水	休養日			金	2:00			月	2:00		
20日	月 休養日		休養日		木	2:00			土	3:00			火	2:00		
21日	火	2:00		1:30	金	2:00			日 休養日				水	休養日		
22日	水 休養日		休養日		土	2:00			月	2:00			木	2:00		
23日	木	2:00		2:00	日 休養日				火	2:00			金			
24日	金	2:00		2:10	月 休養日				水	休養日			土			
25日	土	3:00		3:20	火	2:00			木	2:00			日 休養日			
26日	日 休養日		休養日		水	休養日			金	2:00			月	2:00		
27日	月	2:00		2:10	木	2:00			土	3:00			火	2:00		
28日	火	2:00		1:40	金	2:00			日 休養日				水	休養日		
29日	水 休養日		休養日		土 大会等				月	2:00			木	休養日		
30日	木	2:00		2:00	日 大会等				火	2:00			木	休養日		
31日	金	2:00		2:10					水	休養日			金	休養日		

## 入力の手順等

- 1つのエクセルファイルに20の運動部まで集計できます。各運動部で使うsheetを、①～⑳から選択します。
- 選択したsheetに運動部名、記入者(主に入力する者)を入力する。
- 年間の活動計画(休養日等・活動時間)を例にならい、入力する。休養日等は、「休養日」「大会等」をリストから選択してください。
- 計画に変更があった場合は、原則前月末までに修正し、直前の変更の場合は、適宜修正する。
- 活動後、活動の実績(休養日等・活動総時間)を例にならい入力する。休養日等は、「休養日」「大会等」をリストから選択してください。

※1 入力内容は、集計のシートに自動で転記されます。  
 ※2 合計は、自動計算となっていますので、入力不要です。

大会日等を選択した場合の活動時間の入力は不要です。

( 総合文化部 )部 記入者( 後藤 )

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

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

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

( 吹奏楽部 )部 記入者( 中原 恵佳 )

	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	60:00		56:00	合計	17	34:00		34:00	合計	14	43:00		41:00	合計	10	66:00		
1日	月		4:00		4:00	水	休養日				土		4:00		4:00	月	休養日			
2日	火		4:00		4:00	木	休養日	4:00		4:00	日	大会等	7:00		7:00	火	休養日			
3日	水	休養日				金	休養日				月		2:00		2:00	水	休養日			
4日	木		4:00		4:00	土	休養日				火		2:00		2:00	木		2:00		
5日	金		4:00		4:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		
6日	土	休養日				月		2:00		2:00	木		2:00		2:00	土		4:00		
7日	日	休養日				火		2:00		2:00	金		2:00			日	休養日			
8日	月		2:00		2:00	水	休養日				土		4:00		4:00	月		2:00		
9日	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00	日	休養日				火		2:00		
10日	水	休養日				金		2:00		2:00	月		2:00		2:00	水	休養日			
11日	木		2:00		2:00	土		4:00			火		2:00		2:00	木		2:00		
12日	金		2:00		2:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		
13日	土		4:00		4:00	月				4:00	木		2:00		2:00	土		4:00		
14日	日	休養日				火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日	休養日			
15日	月		2:00		2:00	水	休養日				土		4:00		4:00	月		4:00		
16日	火		2:00		2:00	木	休養日				日	休養日				火		2:00		
17日	水	休養日				金	休養日				月		2:00		2:00	水	休養日			
18日	木		2:00		2:00	土	休養日				火		2:00		2:00	木		2:00		
19日	金		2:00		2:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		
20日	土		4:00		4:00	月	休養日				木		2:00		2:00	土		4:00		
21日	日	休養日				火	休養日				金		2:00		2:00	日	休養日			
22日	月		2:00		2:00	水	休養日				土	休養日				月		4:00		
23日	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00	日	休養日				火		4:00		
24日	水	休養日				金		2:00		2:00	月	休養日				水	休養日			
25日	木		2:00		2:00	土		4:00		4:00	火	休養日				木		4:00		
26日	金		2:00		2:00	日	休養日				水	休養日				金		4:00		
27日	土		4:00		4:00	月		2:00		2:00	木	休養日				土		4:00		
28日	日	休養日				火		2:00		2:00	金	休養日				日	休養日			
29日	月		4:00			水	休養日				土	休養日				月		4:00		
30日	火		4:00		4:00	木		2:00		2:00	日	休養日				火		4:00		
31日						金		2:00		2:00						水		4:00		

	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	10	60:00			合計	14	42:00			合計	10	54:00			合計	14	40:00		
1日	木		4:00			日	休養日				火	休養日				金		2:00		
2日	金		4:00			月		2:00			水	休養日				土		4:00		
3日	土		4:00			火		2:00			木		2:00			日	休養日			
4日	日	休養日				水	休養日				金		2:00			月		4:00		
5日	月		4:00			木		2:00			土		4:00			火		2:00		
6日	火		4:00			金		2:00			日	休養日				水	休養日			
7日	水	大会等				土		4:00			月		2:00			木		2:00		
8日	木	大会等				日	休養日				火		2:00			金		2:00		
9日	金	大会等				月		2:00			水	休養日				土		4:00		
10日	土	大会等				火		2:00			木		2:00			日	大会等			
11日	日	大会等				水	休養日				金		2:00			月		2:00		
12日	月	大会等				木		2:00			土		4:00			火		2:00		
13日	火	休養日				金		2:00			日	休養日				水	休養日			
14日	水	休養日				土		4:00			月		4:00			木		2:00		
15日	木	休養日				日	休養日				火		2:00			金		2:00		
16日	金	休養日				月		4:00			水	休養日				土		4:00		
17日	土	休養日				火		2:00			木		2:00			日	休養日			
18日	日	休養日				水	休養日				金		2:00			月		2:00		
19日	月		4:00			木		2:00			土		4:00			火		2:00		
20日	火		4:00			金		2:00			日	休養日				水	休養日			
21日	水	休養日				土		4:00			月		2:00			木	休養日			
22日	木		4:00			日	休養日				火		4:00			金	休養日			
23日	金		4:00			月		4:00			水	休養日				土	休養日			
24日	土		4:00			火	休養日				木		2:00			日	休養日			
25日	日	休養日				水	休養日				金		2:00			月	休養日			
26日	月		4:00			木	休養日				土		4:00			火	休養日			
27日	火		4:00			金	休養日				日	休養日				水	休養日			
28日	水	休養日				土	休養日				月		2:00			木	休養日			
29日	木		4:00			日	休養日				火		2:00			金	休養日			
30日	金		4:00			月	休養日				水	休養日				土		4:00		
31日	土		4:00								木		2:00							

	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	32:00			合計	16	26:00			合計	13	26:00			合計	12	52:00		
1日	日	休養日				水	休養日				土		4:00			日	休養日			
2日	月		1:00			木	休養日				日	休養日				月		2:00		
3日	火		1:00			金	休養日				月		1:00			火		2:00		
4日	水	休養日				土		4:00			火		1:00			水	休養日			
5日	木		1:00			日					水	休養日				木		2:00		
6日	金		1:00			月		1:00			木		1:00			金		2:00		
7日	土		4:00			火		1:00			金		1:00			土		4:00		
8日	日	休養日				水	休養日				土	大会等				日	休養日			
9日	月		1:00			木		1:00			日	大会等				月	休養日			
10日	火		1:00			金		1:00			月		1:00			火	休養日			
11日	水	休養日				土		4:00			火		4:00			水	休養日			
12日	木		1:00			日	休養日				水	休養日				木		2:00		
13日	金		1:00			月		4:00			木		1:00			金		2:00		
14日	土		4:00			火		1:00			金		1:00			土		4:00		
15日	日	休養日				水	休養日				土		4:00			日	休養日			
16日	月		1:00			木	休養日				日	休養日				月		2:00		
17日	火		1:00			金	休養日				月		1:00			火		2:00		
18日	水	休養日				土	休養日				火		1:00			水	休養日			
19日	木		1:00			日	休養日				水	休養日				木		2:00		
20日	金		1:00			月	休養日				木	休養日				金		4:00		
21日	土	大会等	4:00			火	休養日				金	休養日				土		4:00		
22日	日	大会等				水	休養日				土	休養日				日	休養日			
23日	月	大会等				木	休養日				日	休養日				月	休養日			
24日	火	大会等				金		1:00			月	休養日				火		2:00		
25日	水	休養日				土		4:00			火	休養日				水	休養日			
26日	木		4:00			日	休養日				水	休養日				木		2:00		
27日	金		4:00			月		1:00			木	休養日				金		2:00		
28日	土	休養日				火		1:00			金		1:00			土		4:00		
29日	日	休養日				水	休養日				土		4:00			日	休養日			
30日	月	休養日				木		1:00								月		4:00		
31日	火	休養日				金		1:00								火		4:00		

( 男子ソフトテニス )部 記入者( 三國 唯 )

	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	6	57:00	6	57:00	合計	8	50:00		44:00	合計	7	37:00	1	40:00	合計	7	70:00		
1日	月		3:00		3:00	水	休養日				土		4:00		4:00	月		3:00		
2日	火		3:00		3:00	木		3:00			日	休養日				火		3:00		
3日	水	休養日		休養日		金		3:00			月		3:00		3:00	水	休養日			
4日	木		3:00		3:00	土		4:00			火		3:00		3:00	木		3:00		
5日	金		3:00		3:00	日	休養日			4:00	水	休養日			1:00	金		3:00		
6日	土		4:00		4:00	月		3:00		3:00	木		3:00		3:00	土		4:00		
7日	日	休養日		休養日		火		3:00		3:00	金	大会等		休養日		日	休養日			
8日	月					水	休養日				土	大会等		大会等		月		3:00		
9日	火					木		3:00		3:00	日	休養日		大会等		火		3:00		
10日	水					金		3:00		3:00	月		3:00		3:00	水	休養日			
11日	木		3:00		3:00	土					火		3:00		3:00	木		3:00		
12日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日			1:00	金		3:00		
13日	土	大会等		大会等		月		3:00		3:00	木		3:00		3:00	土		4:00		
14日	日	大会等		大会等		火		3:00		3:00	金		3:00		3:00	日	休養日			
15日	月		3:00		3:00	水					土	大会等			1:00	月		3:00		
16日	火		3:00		3:00	木					日	大会等		大会等		火		3:00		
17日	水	休養日		休養日		金					月		3:00		3:00	水	休養日			
18日	木		3:00		3:00	土					火		3:00		3:00	木		3:00		
19日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日				金		3:00		
20日	土	大会等		大会等		月					木		3:00		3:00	土		4:00		
21日	日	休養日		休養日		火					金		3:00		3:00	日	休養日			
22日	月		3:00		3:00	水	休養日				土					月		3:00		
23日	火		3:00		3:00	木		3:00		3:00	土	休養日				火		3:00		
24日	水	休養日		休養日		金		3:00		3:00	日					水	大会等			
25日	木		3:00		3:00	土		4:00		4:00	月					木	大会等			
26日	金		3:00		3:00	日	休養日				火	休養日				金		3:00		
27日	土		4:00		4:00	月		3:00		3:00	水					土		4:00		
28日	日		4:00		4:00	火		3:00		3:00	木					日	休養日			
29日	月		3:00		3:00	水	休養日				金					月		3:00		
30日	火	休養日		休養日		木		3:00		3:00	土					火		3:00		
31日						金		3:00		3:00						水		3:00		



( ソフトテニス女子 )部 記入者( 立川 )

	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	7	62:00		62:00	合計	7	70:00		70:00	合計	7	53:00		53:00	合計	7	70:00		22:00
1日	月		3:00		3:00	水	休養日			土		4:00		4:00	月		3:00		3:00	
2日	火		3:00		3:00	木		3:00		3:00	日	休養日			火		3:00		3:00	
3日	水	休養日				金		3:00		3:00	月		3:00		3:00	水	休養日			
4日	木		3:00		3:00	土		4:00		4:00	火		3:00		3:00	木		3:00	3:00	
5日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日			金		3:00		3:00	
6日	土		4:00		4:00	月					木		3:00		3:00	土		4:00	4:00	
7日	日	休養日				火		3:00		3:00	金	大会等				日	休養日			
8日	月		3:00		3:00	水		3:00		3:00	土	大会等				月		3:00	3:00	
9日	火		3:00		3:00	木		3:00		3:00	日	休養日			火		3:00		3:00	
10日	水	休養日				金		3:00		3:00	月		3:00		3:00	水	休養日			
11日	木		3:00		3:00	土		4:00		4:00	火		3:00		3:00	木		3:00		
12日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日			金		3:00			
13日	土	大会等				月					木		3:00		3:00	土		4:00		
14日	日	大会等				火		3:00		3:00	金		3:00		3:00	日	休養日			
15日	月		3:00		3:00	水		3:00		3:00	土	大会等				月		3:00		
16日	火		3:00		3:00	木		3:00		3:00	日	大会等				火		3:00		
17日	水	休養日				金		3:00		3:00	月		3:00		3:00	水	休養日			
18日	木		3:00		3:00	土		4:00		4:00	火		3:00		3:00	木		3:00		
19日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日			金		3:00			
20日	土	大会等				月		3:00		3:00	木		3:00		3:00	土		4:00		
21日	日	休養日				火		3:00		3:00	金		3:00		3:00	日	休養日			
22日	月		3:00		3:00	水	休養日				土					月		3:00		
23日	火		3:00		3:00	木		3:00		3:00	日	休養日			火		3:00			
24日	水	休養日				金		3:00		3:00	月					水	大会等			
25日	木		3:00		3:00	土		4:00		4:00	火		3:00		3:00	木	大会等			
26日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日			金		3:00			
27日	土		4:00		4:00	月		3:00		3:00	木		3:00		3:00	土		4:00		
28日	日	休養日				火		3:00		3:00	金		3:00		3:00	日	休養日			
29日	月		3:00		3:00	水	休養日				土		4:00		4:00	月		3:00		
30日	火		3:00		3:00	木		3:00		3:00	日					火		3:00		
31日						金		3:00		3:00			3:00		3:00	水		3:00		

	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	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日等	活動総時間				
	合計	12	74:00			合計	14	47:00			合計	10	63:00			合計	15	45:00		
1日	木		3:00			日	休養日			火	休養日			金		3:00				
2日	金		3:00			月		3:00		水	休養日			土		4:00				
3日	土		4:00			火		3:00		木		3:00		日	休養日					
4日	日	休養日				水	休養日			金		3:00		月		3:00				
5日	月		4:00			木		3:00		土		4:00		火		3:00				
6日	火		4:00			金		3:00		日	休養日			水	休養日					
7日	水	休養日				土		4:00		月		3:00		木		3:00				
8日	木		4:00			日	休養日			火		3:00		金		3:00				
9日	金		4:00			月		3:00		水	休養日			土		4:00				
10日	土		4:00			火		3:00		木		3:00		日	休養日					
11日	日	休養日				水	休養日			金		3:00		月		3:00				
12日	月		4:00			木		3:00		土		4:00		火		3:00				
13日	火	休養日				金		3:00		日	休養日			水	休養日					
14日	水	休養日				土	大会等			月		3:00		木		3:00				
15日	木	休養日				日	休養日			火		3:00		金		3:00				
16日	金	休養日				月		3:00		水	休養日			土	大会等					
17日	土	休養日				火		3:00		木		3:00		日	休養日					
18日	日	休養日				水	休養日			金		3:00		月		3:00				
19日	月		4:00			木		3:00		土	大会等			火		3:00				
20日	火		4:00			金		3:00		日	休養日			水	休養日					
21日	水	休養日				土		4:00		月		3:00		木	休養日					
22日	木		4:00			日	休養日			火		3:00		金	休養日					
23日	金		4:00			月		3:00		水	休養日			土	休養日					
24日	土		4:00			火	休養日			木		3:00		日	休養日					
25日	日	休養日				水	休養日			金		3:00		月	休養日					
26日	月		4:00			木	休養日			土		4:00		火	休養日					
27日	火		4:00			金	休養日			日	休養日			水	休養日					
28日	水	休養日				土	休養日			月		3:00		木	休養日					
29日	木		4:00			日	休養日			火		3:00		金	休養日					
30日	金		4:00			月	休養日			水	休養日			土		4:00				
31日	土		4:00							木		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	活動総時間	休養日等	活動総時間

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

( 男子バレー部 )部 記入者( 中島一雅 )

	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	45:00	5	184:00	合計	17	36:00		29:00	合計	15	26:00		25:30	合計	11	48:00		5:00
1日	月		3:00		72:00	水	休養日				土		3:00		3:30	月	休養日			
2日	火		3:00		72:00	木		3:00			日	休養日				火	休養日			
3日	水	休養日		休養日		金		3:00			月		2:00		2:00	水	休養日			
4日	木		3:00			土		3:00			火		2:00		2:00	木		2:00		2:00
5日	金		3:00			日	休養日				水	休養日	1:00			金		2:00		
6日	土	休養日		休養日		月	休養日				木		2:00		2:00	土		3:00		3:00
7日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金	大会等				日	休養日			
8日	月		2:00			水	休養日				土			大会等		月		2:00		
9日	火		2:00			木		2:00		2:00	日	休養日				火		2:00		
10日	水	休養日		休養日		金		2:00		2:00	月		2:00		2:00	水	休養日			
11日	木		2:00		2:00	土		2:00		2:00	火		2:00		2:00	木		2:00		
12日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		
13日	土		3:00		4:00	月	休養日			3:00	木		2:00		2:00	土		3:00		
14日	日	休養日		休養日		火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日	休養日			
15日	月		2:00		2:00	水	休養日				土	大会等				月		3:00		
16日	火		2:00		2:00	木	休養日				日	休養日				火		2:00		
17日	水	休養日				金	休養日				月		2:00		2:00	水	休養日			
18日	木		2:00		2:00	土	休養日				火		2:00		2:00	木		2:00		
19日	金		2:00		2:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		
20日	土	大会等			6:00	月	休養日				木		2:00		2:00	土		3:00		
21日	日	休養日				火	休養日				金		2:00		2:00	日	休養日			
22日	月		2:00		2:00	水	休養日				土	休養日				月		3:00		
23日	火		2:00		2:00	木	休養日				日	休養日				火		3:00		
24日	水	休養日				金		2:00		2:00	月	休養日				水	休養日			
25日	木	休養日				土		3:00		4:00	火	休養日				木		3:00		
26日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日				金		3:00		
27日	土	大会等			4:00	月		3:00		2:30	木	休養日				土	大会等			
28日	日	休養日				火		3:00		2:30	金	休養日				日	休養日			
29日	月		3:00		3:00	水	休養日				土	休養日				月		3:00		
30日	火		3:00		3:00	木		3:00		2:30	日	休養日				火		3:00		
31日						金		3:00		2:30						水	休養日			

	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				
	合計	15	48:00			合計	14	37:00			合計	12	41:00			合計	14	36:00		
1日	木		3:00			日	休養日			火	休養日			金		2:00				
2日	金		3:00			月		2:00		水	休養日			土		3:00				
3日	土		3:00			火		2:00		木		2:00		日	休養日					
4日	日	休養日				水	休養日			金		2:00		月		3:00				
5日	月		3:00			木		2:00		土		3:00		火		2:00				
6日	火		3:00			金		2:00		日	休養日			水	休養日					
7日	水	休養日				土		3:00		月	休養日			木		2:00				
8日	木		3:00			日	休養日			火		2:00		金		2:00				
9日	金		3:00			月		2:00		水	休養日			土		3:00				
10日	土		3:00			火		2:00		木		2:00		日	休養日					
11日	日	休養日				水	休養日			金		2:00		月		2:00				
12日	月	休養日				木		2:00		土		3:00		火		2:00				
13日	火	休養日				金		2:00		日	休養日			水	休養日					
14日	水	休養日				土		3:00		月		3:00		木		2:00				
15日	木	休養日				日	休養日			火		2:00		金		2:00				
16日	金	休養日				月		3:00		水	休養日			土		2:00				
17日	土	休養日				火		2:00		木		2:00		日	休養日					
18日	日	休養日				水	休養日			金		2:00		月		2:00				
19日	月		3:00			木		2:00		土	大会等			火		2:00				
20日	火		3:00			金		2:00		日	休養日			水	休養日					
21日	水	休養日				土		3:00		月		2:00		木	休養日					
22日	木		3:00			日	休養日			火		3:00		金	休養日					
23日	金		3:00			月		3:00		水	休養日			土	休養日					
24日	土		3:00			火	休養日			木		2:00		日	休養日					
25日	日	休養日				水	休養日			金		2:00		月	休養日					
26日	月		3:00			木	休養日			土		3:00		火	休養日					
27日	火		3:00			金	休養日			日	休養日			水	休養日					
28日	水	休養日				土	休養日			月		2:00		木	休養日					
29日	木	休養日				日	休養日			火	休養日			金		2:00				
30日	金		3:00			月	休養日			水	休養日			土		3:00				
31日	土	休養日								木		2:00								

( 女子バレーボール )部 記入者( 正川 和寿 )

	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	8	54:00	1	54:00	合計	17	36:00		36:00	合計	15	26:00	3	26:00	合計	9	53:00		24:30
1日	月		4:00		4:00	水		4:00		4:00	土		4:00		4:00	月	休養日			
2日	火		4:00		4:00	木		4:00		4:00	日	休養日				火	休養日			
3日	水	休養日				金	休養日				月		2:00		2:00	水		2:00		2:00
4日	木		4:00		4:00	土	休養日				火		2:00		2:00	木		2:00		2:00
5日	金		4:00		4:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		2:00
6日	土	休養日				月	休養日				木		2:00		2:00	土		4:00		4:00
7日	日	休養日				火		2:00		2:00	金	大会等				日	休養日			
8日	月		2:00		2:00	水	休養日				土	大会等		大会等		月		2:00		2:00
9日	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00	日	休養日			4:00	火		2:00		2:00
10日	水	休養日				金		2:00		2:00	月		2:00	休養日		水	休養日			
11日	木		2:00		2:00	土		4:00		4:00	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00
12日	金		2:00		2:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		2:00
13日	土		4:00		4:00	月	休養日				木		2:00		2:00	土		4:00		3:30
14日	日	休養日				火		2:00		2:00	金		2:00		2:00	日		4:00		
15日	月		2:00		2:00	水	休養日				土	大会等		休養日		月	休養日			3:00
16日	火		2:00		2:00	木	休養日				日	休養日				火		2:00		
17日	水	休養日				金	休養日				月		2:00		2:00	水	休養日			
18日	木		2:00		2:00	土	休養日				火		2:00		2:00	木		2:00		
19日	金		2:00		2:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		
20日	土	大会等		大会等		月	休養日				木		2:00		2:00	土		4:00		
21日	日	大会等		大会等		火	休養日				金		2:00	休養日		日	休養日			
22日	月		2:00		2:00	水	休養日				土	休養日				月		2:00		
23日	火		2:00		2:00	木		2:00		2:00	日	休養日				火		2:00		
24日	水	休養日				金		2:00		2:00	月	休養日				水	休養日	1:00		
25日	木	休養日				土		4:00		4:00	火	休養日				木		2:00		
26日	金		2:00		2:00	日	休養日				水	休養日				金		2:00		
27日	土	大会等			4:00	月		2:00		2:00	木	休養日				土		4:00		
28日	日		4:00	休養日		火		2:00		2:00	金	休養日				日		4:00		
29日	月		4:00		4:00	水	休養日				土	休養日				月	大会等			
30日	火		4:00		4:00	木		2:00		2:00	日	休養日				火	大会等			
31日						金		2:00		2:00						水	休養日			



( 野球 )部 記入者( 守岡 新太郎 )

	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	7	66:00		65:00	合計	14	54:00		41:00	合計	6	37:00		42:00	合計	8	64:00		
1日	月		3:00		3:00	水	休養日				土		4:00		4:00	月				
2日	火		3:00		3:00	木		3:00		4:00	日	休養日				火				
3日	水	休養日				金		3:00			月		3:00		3:00	水	休養日			
4日	木		3:00		3:00	土		4:00			火		3:00		3:00	木		3:00		
5日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日			1:00	金		3:00		
6日	土		4:00			月		3:00			木		3:00		3:00	土		4:00		
7日	日	休養日			4:00	火		3:00		3:00	金	大会等				日	休養日			
8日	月		3:00			水	休養日				土	大会等			4:00	月		3:00		
9日	火		3:00			木		3:00		3:00	日	休養日				火		3:00		
10日	水	休養日				金		3:00		3:00	月		3:00		3:00	水	休養日			
11日	木		3:00		3:00	土		3:00		3:00	火		3:00		3:00	木		3:00		
12日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日				金		3:00		
13日	土	大会等			4:00	月		4:00			木		3:00		3:00	土		4:00		
14日	日	大会等				火		3:00		3:00	金		3:00		3:00	日	休養日			
15日	月		3:00		3:00	水	休養日				土	大会等				月		3:00		
16日	火		3:00			木	休養日				日	大会等				火		3:00		
17日	水	休養日			3:00	金	休養日				月		3:00		3:00	水	休養日			
18日	木		3:00		3:00	土	休養日				火		3:00		3:00	木		3:00		
19日	金		3:00		3:00	日	休養日				水	休養日				金		3:00		
20日	土		4:00		4:00	月	休養日				木		3:00		3:00	土		4:00		
21日	日	休養日				火	休養日				金		3:00		3:00	日	休養日			
22日	月		3:00		3:00	水	休養日				土					月		3:00		
23日	火		3:00		3:00	木		3:00		3:00	日	休養日				火		3:00		
24日	水	休養日			3:00	金		3:00		3:00	月					水	休養日			
25日	木		3:00			土		4:00		4:00	火					木		3:00		
26日	金		3:00		3:00	日	休養日				水					金		3:00		
27日	土		4:00		4:00	月		3:00		3:00	木					土		4:00		
28日	日	休養日			4:00	火		3:00		3:00	金					日	休養日			
29日	月		3:00			水	休養日				土					月		3:00		
30日	火		3:00		3:00	木		3:00		3:00	日					火		3:00		
31日						金		3:00		3:00						水	大会等			

	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				
	合計	12	64:00			合計	14	51:00			合計	9	63:00			合計	14	45:00		
1日	木	大会等				日	休養日				火	休養日				金		3:00		
2日	金	大会等				月		3:00			水	休養日				土		4:00		
3日	土		4:00			火		3:00			木		3:00			日	休養日			
4日	日	休養日				水	休養日				金		3:00			月		3:00		
5日	月		4:00			木		3:00			土		4:00			火		3:00		
6日	火		4:00			金		3:00			日	休養日				水	休養日			
7日	水	休養日				土		4:00			月		3:00			木		3:00		
8日	木		4:00			日	休養日				火		3:00			金		3:00		
9日	金	大会等				月		3:00			水	休養日				土		4:00		
10日	土		4:00			火		3:00			木		3:00			日	休養日			
11日	日	休養日				水	休養日				金		3:00			月		3:00		
12日	月		4:00			木		3:00			土		4:00			火		3:00		
13日	火	休養日				金		3:00			日	休養日				水	休養日			
14日	水	休養日				土		4:00			月		3:00			木		3:00		
15日	木	休養日				日	休養日				火		3:00			金		3:00		
16日	金	休養日				月		3:00			水	休養日				土	大会等			
17日	土	休養日				火		3:00			木		3:00			日	大会等			
18日	日	休養日				水	休養日				金		3:00			月		3:00		
19日	月		4:00			木		3:00			土	大会等				火		3:00		
20日	火		4:00			金		3:00			日	大会等				水	休養日			
21日	水	休養日				土		4:00			月		3:00			木	休養日			
22日	木		4:00			日	休養日				火		3:00			金	休養日			
23日	金		4:00			月		3:00			水	休養日				土	休養日			
24日	土		4:00			火	休養日				木		3:00			日	休養日			
25日	日	休養日				水	休養日				金		3:00			月	休養日			
26日	月		4:00			木	休養日				土		4:00			火	休養日			
27日	火		4:00			金	休養日				日	休養日				水	休養日			
28日	水	休養日				土	休養日				月		3:00			木	休養日			
29日	木		4:00			日	休養日				火		3:00			金	休養日			
30日	金		4:00			月	休養日				水	休養日				土		4:00		
31日	土		4:00								木		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	活動総時間	休養日等	活動総時間

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

( 陸上競技 )部 記入者( 山本智宏 )

	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	7	70:00	7	69:00	合計	17	35:30	17	35:30	合計	13	29:00	6	26:30	合計	10	55:00			
1日	月		4:00		3:00	水	休養日		休養日		土	大会等		大会等		月	休養日			
2日	火		4:00		4:00	木	大会等		大会等		日	大会等		大会等		火	休養日			
3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		
4日	木		4:00		4:00	土	休養日		休養日		火		2:30		2:30	木		2:30		
5日	金		4:00		4:00	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:30		
6日	土		4:00		4:00	月	休養日		休養日		木		2:30		2:30	土		4:00		
7日	日	休養日			休養日		火		2:30		2:30	金	大会等		休養日		日	休養日		
8日	月		2:30		2:30	水		2:30		2:30	土	大会等		休養日		月		2:30		
9日	火		2:30		2:30	木		2:30		2:30	日	休養日		大会等		火		2:30		
10日	水	休養日			休養日		金		2:30		2:30	月		2:30	休養日		水	休養日		
11日	木		2:30		2:30	土		4:00		4:00	火		2:30		2:30	木		2:30		
12日	金		2:30		2:30	日	休養日		休養日		水	休養日		休養日		金		2:30		
13日	土		4:00		4:00	月	休養日		休養日		木		2:30		2:30	土		4:00		
14日	日	休養日			休養日		火		2:30		2:30	金		2:30		2:30	日	休養日		
15日	月		2:30		2:30	水	休養日		休養日		土		4:00		4:00	月		2:30		
16日	火		2:30		2:30	木	休養日		休養日		日	休養日				火		2:30		
17日	水	休養日			休養日		金	休養日		休養日		月		2:30		2:30	水	休養日		
18日	木		2:30		2:30	土	休養日		休養日		火		2:30		2:30	木		2:30		
19日	金		2:30		2:30	日	休養日		休養日		水	休養日				金		2:30		
20日	土		4:00		4:00	月	休養日		休養日		木		2:30		2:30	土		4:00		
21日	日	休養日			休養日		火	休養日		休養日		金		2:30		2:30	日	休養日		
22日	月		2:30		2:30	水	休養日		休養日		土	休養日				月		2:30		
23日	火		2:30		2:30	木		2:30		2:30	日	休養日				火		2:30		
24日	水	休養日			休養日		金		2:30		2:30	月	休養日			水	休養日			
25日	木		2:30		2:30	土		4:00		4:00	火	休養日				木		2:30		
26日	金		2:30		2:30	日	休養日		休養日		水	休養日				金		2:30		
27日	土		4:00		4:00	月		2:30		2:30	木	休養日				土	大会等			
28日	日		4:00		4:00	火		2:30		2:30	金	休養日				日	大会等			
29日	月		4:00		4:00	水	休養日		休養日		土	大会等		大会等		月	休養日			
30日	火	大会等			大会等		木		2:30		2:30	日	大会等		大会等		火		4:00	
31日						金		2:30		2:30						水		4:00		

	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	活動総時間	休養日	活動総時間	休養日等	活動総時間				
	合計	13	72:00			合計	13	42:00			合計	10	43:30			合計	13	38:00		
1日	木		4:00			日	休養日			火	休養日			金		2:00				
2日	金		4:00			月		2:30		水		2:30		土		4:00				
3日	土	休養日				火		2:30		木	休養日			日	休養日					
4日	日	休養日				水	休養日			金		2:30		月		4:00				
5日	月		4:00			木		2:30		土		2:30		火		2:00				
6日	火		4:00			金		2:30		日				水	休養日					
7日	水		4:00			土		4:00		月		2:30		木		2:00				
8日	木		4:00			日				火		2:30		金		2:00				
9日	金		4:00			月		2:30		水	休養日			土						
10日	土	休養日				火		2:30		木		2:30		日						
11日	日	休養日				水	休養日			金		2:30		月		2:00				
12日	月		4:00			木		2:30		土	休養日			火		2:00				
13日	火	休養日				金		2:30		日	大会等			水	休養日					
14日	水	休養日				土		4:00		月	休養日			木		2:00				
15日	木	休養日				日	休養日			火		2:00		金		2:00				
16日	金	休養日				月		2:30		水	休養日			土		4:00				
17日	土	休養日				火		2:30		木		2:00		日	休養日					
18日	日	休養日				水	休養日			金		2:00		月		2:00				
19日	月		4:00			木		2:30		土		4:00		火		2:00				
20日	火		4:00			金		2:30		日	大会等			水	休養日					
21日	水		4:00			土	休養日			月		2:00		木	休養日					
22日	木		4:00			日		4:00		火		2:00		金	休養日					
23日	金		4:00			月	大会等			水	休養日			土	休養日					
24日	土	休養日				火	休養日			木		2:00		日	休養日					
25日	日	休養日				水	休養日			金		2:00		月	休養日					
26日	月		4:00			木	休養日			土	休養日			火	休養日					
27日	火		4:00			金	休養日			日		4:00		水	休養日					
28日	水		4:00			土	休養日			月		2:00		木	休養日					
29日	木		4:00			日	休養日			火		2:00		金		2:00				
30日	金		4:00			月	休養日			水	休養日			土		4:00				
31日	土	休養日								木	休養日									

	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

	合計	9	39:00			合計	12	35:00			合計	14	43:30			合計	7	53:00		
1日	日	休養日				水					土		4:00			日	休養日			
2日	月		1:30			木					日	休養日				月		2:30		
3日	火		1:30			金					月		2:30			火		2:30		
4日	水	休養日				土					火		2:30			水	休養日			
5日	木		1:30			日					水	休養日				木		2:30		
6日	金		1:30			月		2:30			木		2:30			金		2:30		
7日	土		4:00			火		2:30			金		2:30			土				
8日	日	休養日				水	休養日				土		4:00			日				
9日	月		1:30			木		2:30			日	休養日				月		2:30		
10日	火		1:30			金		1:30			月		2:30			火		2:30		
11日	水	休養日				土		4:00			火		2:30			水	休養日			
12日	木		1:30			日	休養日				水	休養日				木		2:30		
13日	金		1:30			月		1:30			木		2:30			金		2:30		
14日	土	休養日				火		1:30			金		2:30			土				
15日	日	大会等				水	休養日				土		4:00			日				
16日	月		1:30			木	休養日				日	休養日				月		2:30		
17日	火		1:30			金	休養日				月		2:30			火		2:30		
18日	水	休養日				土	休養日				火		2:30			水	休養日			
19日	木		1:30			日	休養日				水	休養日				木		2:30		
20日	金		1:30			月	休養日				木	休養日				金		2:30		
21日	土		4:00			火	休養日				金	休養日				土		4:00		
22日	日	休養日				水	休養日				土	休養日				日	休養日			
23日	月		1:30			木		2:30			日	休養日				月		2:30		
24日	火		1:30			金		2:30			月	休養日				火		2:30		
25日	水	休養日				土		4:00			火	休養日				水	休養日			
26日	木		1:30			日	休養日				水	休養日				木		2:30		
27日	金		1:30			月		2:30			木	休養日				金		2:30		
28日	土		4:00			火		2:30			金		2:30			土		4:00		
29日	日	休養日				水	休養日				土		4:00			日	休養日			
30日	月		1:30			木		2:30								月		2:30		
31日	火		1:30			金		2:30								火		2:30		

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

