

4月				5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月				
日	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	曜	内容	時間	日	
1	木	休		土	大会	2.0	火	練習	2.0	木	休		日	練習試合	4.0	水	練習	2.0	金	休		月	休		水	練習	2.0	土	休		火	練習	2.0	火	練習	2.0	1	
2	金	練習	4.0	日	大会	2.0	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		木	休		土	休		火	練習	2.0	木	練習	2.0	日	休		水	練習	2.0	水	練習	2.0	2	
3	土	練習	4.0	月	大会	2.0	木	練習試合	2.0	土	練習試合	4.0	火	練習	2.0	金	練習	2.0	日	休		水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	練習	3.0	木	休		木	休		3	
4	日	練習試合	4.0	火	大会	2.0	金	休		日	休		水	練習	2.0	土	大会	2.0	月	休		木	練習	2.0	土	休		火	練習	3.0	金	練習	2.0	金	練習	2.0	4	
5	月	休		水	大会	2.0	土	練習試合	4.0	月	練習	2.0	木	休		日	大会	2.0	火	練習	2.0	金	練習	2.0	日	練習	3.0	水	練習	3.0	土	休		土	休		5	
6	火	練習	4.0	木	休		日	練習試合	4.0	火	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		水	練習	2.0	土	練習試合	4.0	月	練習	2.0	木	休		日	休		日	休		6	
7	水	練習試合	2.0	金	練習	2.0	月	休		水	練習	2.0	土	練習	4.0	火	練習	2.0	木	練習	2.0	日	練習試合	4.0	火	練習	2.0	金	練習	3.0	月	練習	2.0	月	休		7	
8	木	休		土	練習	3.0	火	練習	2.0	木	練習	2.0	日	練習試合	4.0	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		水	休		土	練習	3.0	火	練習	2.0	火	休		8	
9	金	練習	2.0	日	練習	3.0	水	練習	2.0	金	大会	2.0	月	練習試合	4.0	木	休		土	練習試合	4.0	火	練習	2.0	木	練習	2.0	日	休		水	休		水	休		9	
10	土	練習	4.0	月	休		木	休		土	大会	2.0	火	休		金	練習	2.0	日	練習試合	4.0	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		木	練習	2.0	木	練習	2.0	10	
11	日	練習試合	4.0	火	休		金	練習	2.0	日	休	2.0	水	休		土	大会	2.0	月	休		木	練習	2.0	土	休		火	練習	2.0	金	練習	3.0	金	練習	2.0	11	
12	月	休		水	休		土	練習試合	4.0	月	練習	2.0	木	練習試合	4.0	日	大会	2.0	火	練習	2.0	金	練習	2.0	日	練習	3.0	水	練習	2.0	土	休		土	休		12	
13	火	練習	2.0	木	休		日	練習試合	4.0	火	練習	2.0	金	練習試合	4.0	月	休		水	練習	2.0	土	練習試合	4.0	月	練習	2.0	木	休		日	練習	3.0	日	練習試合	4.0	13	
14	水	練習	2.0	金	休		月	休		水	練習	2.0	土	休		火	練習	2.0	木	休		日	練習試合	4.0	火	練習	2.0	金	練習	2.0	月	練習	2.0	月	練習	2.0	14	
15	木	休		土	休		火	練習	1.0	木	休		日	練習試合	4.0	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		水	休		土	休	3.0	火	練習	2.0	火	練習	2.0	15	
16	金	練習	2.0	日	休		水	練習	1.0	金	練習	2.0	月	休		木	休		土	練習試合	4.0	火	練習	2.0	木	練習	2.0	日	休		水	休		水	練習	2.0	16	
17	土	大会	2.0	月	休		木	練習	1.0	土	大会	2.0	火	練習	1.0	金	練習	2.0	日	練習試合	4.0	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	練習	2.0	木	休	2.0	木	休		17	
18	日	休		火	休		金	練習	1.0	日	休	2.0	水	練習	1.0	土	大会	2.0	月	休		木	練習	2.0	土	休		火	練習	2.0	金	休	2.0	金	練習	2.0	18	
19	月	練習	2.0	水	休		土	練習	1.0	月	練習	2.0	木	休	1.0	日	大会	2.0	火	練習	2.0	金	休	2.0	日	練習	3.0	水	休		土	休		土	休		19	
20	火	練習	2.0	木	練習	2.0	日	休		火	練習	2.0	金	練習	1.0	月	大会	2.0	水	練習	2.0	土	休		月	練習	2.0	木	練習	2.0	日	休		日	練習試合	4.0	20	
21	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	練習	1.0	水	練習	2.0	土	練習試合	4.0	火	休		木	休		日	休		火	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		月	練習試合	4.0	21	
22	木	休		土	練習試合	4.0	火	練習	1.0	木	休		日	練習試合	4.0	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		水	休		土	休		火	休		火	休		22	
23	金	練習	2.0	日	練習試合	4.0	水	練習	1.0	金	練習	2.0	月	休		木	練習	2.0	土	練習試合	4.0	火	休		木	練習	2.0	日	練習	3.0	水	休		水	練習	2.0	23	
24	土	大会	4.0	月	休		木	練習	1.0	土	大会	2.0	火	練習	1.0	金	休		日	練習試合	4.0	水	休		金	練習	2.0	月	練習	2.0	木	休		木	練習	2.0	24	
25	日	大会	2.0	火	練習	2.0	金	練習	2.0	日	休	2.0	水	練習	1.0	土	休		月	休		木	休		土	休		火	練習	2.0	金	休		金	練習	3.0	25	
26	月			水	練習	2.0	土	練習試合	4.0	月	練習	2.0	木	休	1.0	日	休		火	練習	2.0	金	休		日	練習	3.0	水	休		土	休		土	休		26	
27	火	練習	2.0	木	休		日	練習試合	4.0	火	練習	2.0	金	練習	1.0	月	休		水	練習	2.0	土	休		月	練習	3.0	木	練習	2.0	日	休		日	練習試合	4.0	27	
28	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		水	練習	2.0	土	練習試合	4.0	火	休		木	休		日	休		火	練習	3.0	金	練習	2.0	月	休		月	休		28	
29	木	大会	2.0	土	練習試合	4.0	火	練習	2.0	木	休		日	練習試合	4.0	水	休		金	練習	2.0	月	休		水	練習	3.0	土	休					火	練習	3.0	29	
30	金	休		日	練習試合	4.0	水	練習	2.0	金	練習	2.0	月	休		木	休		土	休		火	休		木	休		日	練習	3.0				水	練習	3.0	30	
31				月	休					土	練習試合	4.0	火	練習	1.0				日	休					金	休		月	練習	2.0				木	練習	3.0	31	
休養日数	平日	8		平日	12		平日	5		平日	3		平日	9		平日	11		平日	8		平日	10		平日	5		平日	4		平日	10		平日	7		休養日数	
	土日祝	1		土日祝	2		土日祝	1		土日祝	5		土日祝	1		土日祝	2		土日祝	4		土日祝	5		土日祝	4		土日祝	8		土日祝	8		土日祝	5			
練習時間	平日	28.0		平日	15.0		平日	25.0		平日	34.0		平日	17.0		平日	20.0		平日	26.0		平日	22.0		平日	51.0		平日	45.0		平日	22.0		平日	34.0			
	通土常日	8.0		通土常日	3.0		通土常日	2.0		通土常日	0.0		通土常日	0.0		通土常日	0.0		通土常日	0.0		通土常日	0.0		通土常日	0.0		通土常日	0.0		通土常日	0.0		通土常日	0.0			
	通土外日	20.0		通土外日	26.0		通土外日	24.0		通土外日	16.0		通土外日	40.0		通土外日	14.0		通土外日	24.0		通土外日	16.0		通土外日	0.0		通土外日	0.0		通土外日	0.0		通土外日	16.0			

学校長による事前の各部の活動計画の把握、公表、また、月ごと等にも実際の活動時間を入力した報告書の書式としてご活用下さい。

減ることができる日数

7

活動日数			休養日数		計	土日祝休養日 53 <small>※年間52日以上設定する！</small>
平日	土日祝(通常)	土日祝(通常外)	平日	92 土日祝	365	