

運動部活動計画・活動実績(月間)

部活動名	柔道	部	氏名	石山 隆英
------	----	---	----	-------

5 月

実施状況 1: 週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日)
3: 平日活動日 4: 平日休養日

日	曜	予定				実績				実施状況	活動内容	活動場所
		AM		PM	時間	AM		PM	時間			
1	木		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
2	金	8:00	～	～ 17:00	9:00	8:00	～	～ 17:00	9:00	3	県総体	ユウケイ武道館
3	土		～		0:00		～		0:00	2	休養日	
4	日		～		0:00		～		0:00	2	自主トレ	
5	月		～		0:00		～		0:00	2	自主トレ	
6	火		～		0:00		～		0:00	2	自主トレ	
7	水		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
8	木		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
9	金		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
10	土	9:00	～	～ 13:00	4:00		～	～	0:00	2	自主トレ	
11	日		～		0:00		～		0:00	2	休養日	
12	月		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
13	火		～	12:45 ～ 14:45	2:00		～	12:45 ～ 14:45	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
14	水		～	12:45 ～ 14:45	2:00		～	12:45 ～ 14:45	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
15	木		～	12:45 ～ 14:45	2:00		～	12:45 ～ 14:45	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
16	金		～	12:45 ～ 14:45	2:00		～	12:45 ～ 14:45	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
17	土	8:00	～	～ 17:00	9:00	8:00	～	～ 17:00	9:00	1	県ジュニア	ユウケイ武道館
18	日		～		0:00		～		0:00	2	休養日	
19	月		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
20	火		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
21	水		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
22	木		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
23	金		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
24	土		～		0:00		～		0:00	2	自主トレ	
25	日		～		0:00		～		0:00	2	休養日	
26	月		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
27	火		～	15:20 ～ 17:20	2:00		～	15:20 ～ 17:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
28	水		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
29	木		～	16:20 ～ 18:20	2:00		～	16:20 ～ 18:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
30	金	9:00	～	～ 17:00	8:00	8:00	～	～ 17:00	9:00	1	関東大会	東京武道館
31	土	9:00	～	～ 17:00	8:00	8:00	～	～ 17:00	9:00	1	関東大会	東京武道館
					74:00					72:00		

[illegible]