

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
------	----	---	----	-------

7	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	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	
2	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	
3	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	
4	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	
5	土	8:00 ~	~ 17:00	9:00	9:00 ~	~ 17:00	8:00	1	南部総体	足利市民武道館	
6	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
7	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	
8	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	
9	水	~	15:20 ~ 17:20	2:00	~	15:20 ~ 17:20	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
10	木	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	15:50 ~ 17:50	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
11	金	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	15:50 ~ 17:50	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
12	土	9:00 ~	~ 13:00	4:00	8:30 ~	~ 12:30	4:00	1	出稽古	宇高	
13	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
14	月	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	15:50 ~ 17:50	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
15	火	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	15:50 ~ 17:50	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
16	水	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	15:50 ~ 17:50	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
17	木	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	15:50 ~ 17:50	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
18	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	
19	土	~	~	0:00	~	~	0:00	2	自主トレ		
20	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
21	月	~	~	0:00	~	~	0:00	2	自主トレ		
22	火	8:30 ~ 10:30	~	2:00	8:30 ~ 10:30	~	2:00	3	柔道・トレーニング	ユウケイ武道館	
23	水	8:30 ~ 10:30	~	2:00	8:30 ~ 10:30	~	2:00	3	柔道・トレーニング	ユウケイ武道館	
24	木	8:30 ~ 10:30	~	2:00	8:30 ~ 10:30	~	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
25	金	8:30 ~ 10:30	~	2:00	8:30 ~ 10:30	~	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
26	土	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
27	日	9:00 ~	~ 13:00	4:00	9:00 ~	~ 13:00	4:00	3	国スポ強化合宿	ユウケイ武道館	
28	月	9:00 ~	~ 13:00	4:00	9:00 ~	~ 13:00	4:00	3	関東交流大会	ぐんま武道館	
29	火	9:00 ~	~ 13:00	4:00	9:00 ~	~ 13:00	4:00	3	高体連練習会	ユウケイ武道館	
30	水	10:50 ~ 12:50	~	2:00	10:50 ~ 12:50	~	2:00	3	柔道・トレーニング、卒業会	柔道場、精華	
31	木	8:30 ~ 10:30	~	2:00	8:30 ~ 10:30	~	2:00	3	柔道・トレーニング、大掃除	柔道場	
				65:00					64:00		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	総数
時間	55:00	72:00	80:00	64:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	271:00	時間
活動日数(休)	3	3	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	14	活動日数(週休日)
活動日数(平)	21	19	19	23	0	0	0	0	0	0	0	0	82	活動日数(平日)
休養日数(休)	6	9	2	6	0	0	0	0	0	0	0	0	23	休養日数(週休日)
休養日数(平)	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	休養日数(平日)
平均時間/日	2:17	3:16	3:12	2:33	#DIV/0!	2:49	平均時間/日							