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

8	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	金	8:30 ~	~ 15:30	7:00	8:30 ~	~ 15:30	7:00	3	日韓親善大会	ユウケイ武道館	
2	土	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日(TMC講座)		
3	日	8:30 ~	~ 17:00	8:30	8:30 ~	~ 17:00	8:30	1	隆義杯	ユウケイ武道館	
4	月	8:30 ~	~ 14:00	5:30	8:30 ~	~ 14:00	5:30	3	隆義杯	ユウケイ武道館	
5	火	10:00 ~	~ 17:00	7:00	10:00 ~	~ 17:00	7:00	3	湯西川合宿	湯西川	
6	水	6:00 ~	~ 17:00	11:00	6:00 ~	~ 17:00	11:00	3	湯西川合宿	湯西川	
7	木	6:00 ~	~ 17:00	11:00	6:00 ~	~ 17:00	11:00	3	湯西川合宿	湯西川	
8	金	6:00 ~	~ 17:00	11:00	6:00 ~	~ 17:00	11:00	3	湯西川合宿	湯西川	
9	土	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)		
10	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)		
11	月	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)		
12	火	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
13	水	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
14	木	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
15	金	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
16	土	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)		
17	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)		
18	月	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
19	火	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
20	水	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
21	木	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
22	金	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)		
23	土	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)		
24	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)		
25	月	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	火	9:00 ~	~ 13:00	4:00	9:00 ~	~ 13:00	4:00	3	高体連続習会	ユウケイ武道館	
27	水	8:30 ~ 10:30	~	2:00	8:30 ~ 10:30	~	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場	
28	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	
29	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	
30	土	~	~	0:00	~	~	0:00	2	自主トレ		
31	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
				73:00					73:00		

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	73:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	344:00	時間
活動日数(休)	3	3	6	2	1	0	0	0	0	0	0	0	15	活動日数(週休日)
活動日数(平)	21	19	19	23	11	0	0	0	0	0	0	0	93	活動日数(平日)
休養日数(休)	6	9	2	6	10	0	0	0	0	0	0	0	33	休養日数(週休日)
休養日数(平)	0	0	3	0	9	0	0	0	0	0	0	0	12	休養日数(平日)
平均時間/日	2:17	3:16	3:12	2:33	6:05	#DIV/0!	3:11	平均時間/日						