

## 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	10 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	水	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)	
2	木	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)	
3	金	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日(自主トレ)	
4	土	~	~	0:00	~	~	0:00	2	自主トレ	
5	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日	
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	土	9:00 ~	~ 13:00	4:00	9:00 ~	~ 13:00	4:00	1	出稽古	伊工高
12	日	9:00 ~	~ 13:00	4:00	9:00 ~	~ 13:00	4:00	1	出稽古	伊工高
13	月	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日	
14	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
15	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
16	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
17	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
18	土	9:00 ~	~ 13:00	4:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)	
19	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日	
20	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
21	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
22	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
23	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
24	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
25	土	9:00 ~	~ 13:00	4:00	~	~	0:00	2	休養日(自主トレ)	
26	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日	
27	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
28	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
29	水	~	16:20 ~ 18:20	2:00	~	16:20 ~ 19:00	2:40	3	出稽古	國栢高
30	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
31	金	~	13:00 ~ 15:00	2:00	~	13:00 ~ 15:00	2:00	3	柔道・トレーニング	柔道場
			54:00				46:40			

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	57:10	46:40	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	447:50	時間
活動日数(休)	3	3	6	2	1	3	2	0	0	0	0	0	20	活動日数(週休日)
活動日数(平)	21	19	19	23	11	18	19	0	0	0	0	0	130	活動日数(平日)
休養日数(休)	6	9	2	6	10	7	7	0	0	0	0	0	47	休養日数(週休日)
休養日数(平)	0	0	3	0	9	2	3	0	0	0	0	0	17	休養日数(平日)
平均時間/日	2:17	3:16	3:12	2:33	6:05	2:43	2:13	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	2:59	平均時間/日