

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	11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	土	~	~	0:00	~	~	0:00		自主トレ	
2	日	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日	
3	月	9:00 ~	~ 13:00	4:00	~	~	0:00		出稽古	未定
4	火	~	16:20 ~ 18:20	2:00	~	~	0:00		柔道・トレーニング	柔道場
5	水	~	16:20 ~ 18:20	2:00	~	~	0:00		柔道・トレーニング	柔道場
6	木	~	16:20 ~ 18:20	2:00	~	~	0:00		柔道・トレーニング	柔道場
7	金	9:00 ~	~ 17:00	8:00	~	~	0:00		関東選抜大会	千葉県武道館
8	土	9:00 ~	~ 17:00	8:00	~	~	0:00		関東選抜大会	千葉県武道館
9	日	9:00 ~	~ 17:00	8:00	~	~	0:00		関東選抜大会	千葉県武道館
10	月	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	~	0:00		柔道・トレーニング	柔道場
11	火	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	~	0:00		柔道・トレーニング	柔道場
12	水	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	~	0:00		柔道・トレーニング	柔道場
13	木	~	15:50 ~ 17:50	2:00	~	~	0:00		柔道・トレーニング	柔道場
14	金	~	16:20 ~ 18:20	2:00	~	~	0:00		柔道・トレーニング	柔道場
15	土	8:00 ~	~ 17:00	9:00	~	~	0:00		県新人大会	ユウケイ武道館
16	日	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日	
17	月	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
18	火	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
19	水	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
20	木	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
21	金	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
22	土	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
23	日	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日	
24	月	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
25	火	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
26	水	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
27	木	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
28	金	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
29	土	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日(自主トレ)	
30	日	~	~	0:00	~	~	0:00		休養日	
31		~	~	0:00	~	~	0:00			
				53:00						

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	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