

4月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間 帯・ etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	火					
2	水					
3	木					
4	金					
5	土					
6	日					
7	月					
8	火					
9	水					
10	木					
11	金					
12	土					
13	日					
14	祝					
15	火	練習 大会				
16	水	練習				
17	木		1			
18	金	練習				
19	土	練習				
20	日		1			
21	月	練習				
22	火	練習				
23	水	練習				
24	木		1			
25	金	練習				
26	土	練習				
27	日		1			
28	月		1			
29	火		1			
30	水	練習				

	計画	実績
平日休養日	4	0
休日休養日	2	0
平日活動時間平均		#DIV/0!
休日活動時間平均		#DIV/0!

10月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間 帯・ etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	水	練習				
2	木		1			
3	金	練習				
4	火	練習				
5	日		1			
6	月	練習				
7	火	練習				
8	水	練習				
9	木		1			
10	金	練習				
11	土	練習				
12	日		1			
13	祝		1			
14	火	練習				
15	水	練習				
16	木		1			
17	金	練習				
18	土	練習				
19	日		1			
20	月	練習				
21	火	練習				
22	水	練習				
23	木		1			
24	金	練習				
25	土	練習				
26	日		1			
27	月	練習				
28	火	練習				
29	水	練習				
30	木	練習				
31	金	大会				

	計画	実績
平日休養日	4	#VALUE!
休日休養日	5	0
平日活動時間平均		#VALUE!
休日活動時間平均		#VALUE!

5月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間 帯・ etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	木					
2	金	練習				
3	祝		1			
4	水		1			
5	祝		1			
6	祝		1			
7	水	練習				
8	木	練習				
9	金	練習				
10	土	練習				
11	日		1			
12	月	練習				
13	火	練習				
14	水	練習				
15	木		1			
16	金	練習				
17	土	大会				
18	日	大会				
19	月	練習				
20	火	練習				
21	水	練習				
22	木		1			
23	金	練習				
24	土	練習				
25	日		1			
26	月	練習				
27	火	練習				
28	水	練習				
29	木		1			
30	金	大会				
31	土	大会				

	計画	実績
平日休養日	3	0
休日休養日	6	0
平日活動時間平均		#VALUE!
休日活動時間平均		#VALUE!

11月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間 帯・ etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	土		1			
2	日		1			
3	祝		1			
4	火	練習				
5	水		1			
6	木		1			
7	金		1			
8	土		1			
9	日		1			
10	月		1			
11	火		1			
12	水		1			
13	木		1			
14	金		1			
15	土	練習				
16	日		1			
17	月	練習				
18	火	練習				
19	水	練習				
20	木		1			
21	金	練習				
22	祝		1			
23	日		1			
24	月	練習				
25	火	練習				
26	水	練習				
27	木		1			
28	金	練習				
29	土	練習				
30	日		1			

	計画	実績
平日休養日	10	#VALUE!
休日休養日	8	0
平日活動時間平均		#VALUE!
休日活動時間平均		#VALUE!

6月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間 帯・ etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	日	大会				
2	月	大会				
3	火	練習				
4	水	練習				
5	木		1			
6	金	練習				
7	土	練習				
8	日		1			
9	月		1			
10	火		1			
11	水		1			
12	木		1			
13	金		1			
14	土	練習				
15	日		1			
16	月		1			
17	火		1			
18	水	練習				
19	木		1			
20	金	練習				
21	土	練習				
22	日		1			
23	月	練習				
24	火	練習				
25	水		1			
26	木	練習				
27	金	練習				
28	土	練習				
29	日		1			
30	月	練習				

	計画	実績
平日休養日	10	#VALUE!
休日休養日	4	0
平日活動時間平均		#VALUE!
休日活動時間平均		#VALUE!

12月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間 帯・ etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	月	練習				
2	火	練習				
3	水	練習				
4	木		1			
5	金	練習				
6	土	練習				
7	日		1			
8	月	練習				
9	火	練習				
10	水	練習				
11	木		1			
12	金	練習				
13	土	練習				
14	日		1			
15	月	練習				
16	火	練習				
17	水	練習				
18	木	練習				
19	金		1			
20	土	練習				
21	日		1			
22	月		1			
23	火	練習				
24	水	練習				
25	木		1			
26	金	練習				
27	土	練習				
28	日		1			
29	月	練習				
30	火		1			
31	水		1			

	計画	実績
平日休養日	6	#VALUE!
休日休養日	4	0
平日活動時間平均		#VALUE!
休日活動時間平均		#VALUE!

記入の仕方:「時間」には活動時間(h)の数字を記入すること 「休養日」には設定した期日に「1」を入力すること「特記事項」には学校行事や校内以外の部活動場所、大会等を記載すること。

7月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間 帯・ etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	火	練習				
2	水	練習				
3	木		1			
4	金	練習				
5	土	練習				
6	日		1			
7	月	練習				
8	火	練習				
9	水	練習				
10	木		1			
11	金	練習				
12	土	練習				
13	日		1			
14	祝		1			
15	火	練習				
16	水	練習				
17	木		1			
18	金	練習				
19	土	練習				
20	日		1			
21	月		1			
22	火	練習				
23	水	練習				
24	木		1			
25	金	練習				
26	土	練習				
27	日		1			
28	月	練習				
29	火	練習				
30	水	練習				
31	木		1			

	計画	実績
平日休養日	5	#VALUE!
休日休養日	5	0
平日活動時間平均		#VALUE!
休日活動時間平均		#VALUE!

1月		計画		実績		備考 (大会名・場所・時間 帯・ etc)
日	曜	練習 大会	休養日	時間	休養日	
1	祝		1			
2	金		1			
3	土		1			
4	日		1			
5	月	練習				
6	火	練習				
7	水	練習				
8	木		1			
9	金	練習				
10	土	練習				
11	日		1			
12	祝		1			
13	火	練習				
14	水	練習				
15	木		1			
16	金	練習				
17	土	練習				
18	日		1			
19	月	練習				
20	火	練習				
21	水	練習				
22	木		1			
23	金	練習				
24	土	練習				
25	日		1			
26	月	練習				
27	火	練習				
28	水	練習				
29	木		1			
30	金	練習				
31	土	練習				

	計画	実績
平日休養日	5	#VALUE!
休日休養日	7	0
平日活動時間平均		#VALUE!
休日活動時間平均		#VALUE!