

(陸上競技)部 記入者(堂上多栄子)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画		実績			計画		実績			計画		実績	
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	
	合計	10	45:00	0	0:00	合計	8	44:00	0	0:00	合計	13	42:00	0	0:00
1日	火	休養日				金		2:00			金	休養日			
2日	水	休養日				土		3:00			土		3:00		
3日	木	休養日				日	休養日				日	休養日			
4日	金		3:00			月		2:00			月	休養日			
5日	土		3:00			火		2:00			火	休養日			
6日	日	休養日				水		2:00			水	休養日			
7日	月	休養日				木		2:00			木	休養日			
8日	火		2:00			金	休養日				金	休養日			
9日	水		2:00			土		3:00			土		3:00		
10日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
11日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
12日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
13日	日	大会等				水		2:00			水		2:00		
14日	月	休養日				木		2:00			木		2:00		
15日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00			土		3:00			土		3:00		
17日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
18日	金		2:00			月	休養日				月		2:00		
19日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
20日	日	休養日				水		2:00			水		2:00		
21日	月	休養日				木		2:00			木		3:00		
22日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
23日	水		2:00			土		3:00			土		3:00		
24日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
25日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
26日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
27日	日	休養日				水		2:00			水		2:00		
28日	月	休養日				木		2:00			木		2:00		
29日	火		2:00								金		2:00		
30日	水		2:00								土		3:00		
31日	木		2:00								日	休養日			

(ラグビー)部 記入者(河野 一彦)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画	実績			計画	実績			計画	実績				
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間			
	合計	6	56:00	0	0:00	合計	4	38:00	0	0:00	合計	13	46:00	0	0:00
1日	火	休養日				金		2:00			金		1:00		
2日	水	休養日				土	大会等				土	休養日			
3日	木		2:00			日		3:00			日	休養日			
4日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土		3:00			火		2:00			火	休養日			
6日	日		3:00			水		2:00			水	休養日			
7日	月	休養日				木		2:00			木	休養日			
8日	火		2:00			金		2:00			金	休養日			
9日	水		2:00			土	大会等				土	休養日			
10日	木		2:00			日	大会等				日	休養日			
11日	金		2:00			月	休養日				月		2:00		
12日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
13日	日		3:00			水		2:00			水		2:00		
14日	月	休養日				木		2:00			木		2:00		
15日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00			土	大会等				土		3:00		
17日	木		2:00			日	大会等				日		3:00		
18日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
20日	日		3:00			水		2:00			水		2:00		
21日	月	休養日				木		2:00			木		3:00		
22日	火		2:00			金		2:00			金		3:00		
23日	水		2:00			土		3:00			土		3:00		
24日	木		2:00			日		3:00			日		2:00		
25日	金		2:00			月	休養日				月		3:00		
26日	土	大会等				火		1:00			火		4:00		
27日	日		3:00			水		1:00			水		4:00		
28日	月	休養日				木		1:00			木	休養日			
29日	火		2:00								金	休養日			
30日	水		2:00								土	休養日			
31日	木		2:00								日		3:00		

(卓球)部 記入者(高橋 誠)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画		実績			計画		実績			計画		実績	
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	
	合計	14	45:00	0	0:00	合計	13	45:00	0	0:00	合計	16	45:00	0	0:00
1日	火	休養日				金	休養日				金	休養日			
2日	水	休養日				土		3:00			土		3:00		
3日	木	休養日				日		3:00			日		3:00		
4日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土		3:00			火	休養日				火	休養日			
6日	日		3:00			水		3:00			水	休養日			
7日	月	休養日				木	休養日				木	休養日			
8日	火	休養日				金		3:00			金	休養日			
9日	水		3:00			土	休養日				土	休養日			
10日	木	休養日				日		3:00			日	休養日			
11日	金		3:00			月		3:00			月	休養日			
12日	土	大会等				火		3:00			火		3:00		
13日	日	大会等				水	休養日				水	休養日			
14日	月		3:00			木		3:00			木		3:00		
15日	火		3:00			金	休養日				金	休養日			
16日	水	休養日				土		3:00			土		3:00		
17日	木		3:00			日		3:00			日		3:00		
18日	金	休養日				月	休養日				月	休養日			
19日	土		3:00			火	休養日				火	休養日			
20日	日		3:00			水		3:00			水		3:00		
21日	月	休養日				木	休養日				木		3:00		
22日	火	休養日				金		3:00			金		3:00		
23日	水		3:00			土		3:00			土		3:00		
24日	木	休養日				日		3:00			日		3:00		
25日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
26日	土		3:00			火		3:00			火		3:00		
27日	日		3:00			水	休養日				水		3:00		
28日	月	休養日				木	休養日				木		3:00		
29日	火		3:00								金		3:00		
30日	水	休養日									土	休養日			
31日	木	休養日									日	休養日			

(ソフトテニス)部 記入者(木村 文雄)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画		実績			計画		実績			計画		実績	
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	
	合計	13	54:00	0	0:00	合計	12	48:00	0	0:00	合計	17	42:00	0	0:00
1日	火	休養日				金	休養日				金	休養日			
2日	水	休養日				土		3:00			土	休養日			
3日	木	休養日				日	休養日				日	休養日			
4日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土	休養日				火		3:00			火	休養日			
6日	日	休養日				水		3:00			水	休養日			
7日	月	休養日				木		3:00			木	休養日			
8日	火		3:00			金		3:00			金	休養日			
9日	水		3:00			土		3:00			土	休養日			
10日	木		3:00			日	休養日				日	休養日			
11日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
12日	土		3:00			火		3:00			火		3:00		
13日	日	休養日				水		3:00			水		3:00		
14日	月	休養日				木		3:00			木		3:00		
15日	火		3:00			金		3:00			金		3:00		
16日	水		3:00			土		3:00			土		3:00		
17日	木		3:00			日	休養日				日	休養日			
18日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土		3:00			火		3:00			火		3:00		
20日	日	休養日				水		3:00			水		3:00		
21日	月	休養日				木		3:00			木		3:00		
22日	火		3:00			金		3:00			金		3:00		
23日	水		3:00			土		3:00			土	休養日			
24日	木		3:00			日	休養日				日	休養日			
25日	金		3:00			月	休養日				月		3:00		
26日	土		3:00			火	休養日				火		3:00		
27日	日	休養日				水	休養日				水		3:00		
28日	月	休養日				木	休養日				木		3:00		
29日	火		3:00								金		3:00		
30日	水		3:00								土	休養日			
31日	木	休養日									日	休養日			

(柔道)部 記入者(加藤 道郎)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月					
		計画	実績			計画	実績			計画	実績			
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間		
合計	9	40:00	0	0:00	合計	11	34:00	0	0:00	合計	15	30:00	0	0:00
1日	火	休養日			金	休養日			金	休養日				
2日	水	休養日			土		2:00		土	休養日				
3日	木		3:00		日	休養日			日	休養日				
4日	金		2:00		月	休養日			月	休養日				
5日	土		3:00		火		2:00		火	休養日				
6日	日	休養日			水		2:00		水	休養日				
7日	月	休養日			木		2:00		木	休養日				
8日	火		2:00		金	休養日			金		2:00			
9日	水		2:00		土		2:00		土		2:00			
10日	木		2:00		日	休養日			日	休養日				
11日	金		2:00		月	休養日			月	休養日				
12日	土	大会等			火		2:00		火		2:00			
13日	日	休養日			水		2:00		水		2:00			
14日	月	休養日			木		2:00		木		2:00			
15日	火		2:00		金		2:00		金		2:00			
16日	水		2:00		土	休養日			土		2:00			
17日	木		2:00		日	休養日			日	休養日				
18日	金		2:00		月	休養日			月	休養日				
19日	土		2:00		火		2:00		火		2:00			
20日	日	休養日			水		2:00		水		2:00			
21日	月	休養日			木		2:00		木		2:00			
22日	火		2:00		金		2:00		金		2:00			
23日	水		2:00		土		2:00		土		2:00			
24日	木		2:00		日	休養日			日	休養日				
25日	金		2:00		月	休養日			月	休養日	2:00			
26日	土	大会等			火		2:00		火		2:00			
27日	日	大会等			水		2:00		水		2:00			
28日	月	休養日			木		2:00		木	大会等				
29日	火		2:00						金	大会等				
30日	水		2:00						土	休養日				
31日	木		2:00						日	休養日				

(バレーボール)部 記入者(香川 秀一)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画	実績			計画	実績			計画	実績				
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間			
	合計	8	42:00	0	0:00	合計	7	46:00	0	0:00	合計	10	52:00	0	0:00
1日	火	休養日				金		2:00			金		2:00		
2日	水	休養日				土		3:00			土		3:00		
3日	木	休養日				日		3:00			日	休養日			
4日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
6日	日		3:00			水		1:00			水	休養日			
7日	月	休養日				木		2:00			木	休養日			
8日	火		2:00			金	休養日				金	休養日			
9日	水		1:00			土		3:00			土		3:00		
10日	木		2:00			日		3:00			日	休養日			
11日	金		1:00			月		3:00			月	休養日			
12日	土	大会等				火	休養日				火		1:00		
13日	日	大会等				水		2:00			水		2:00		
14日	月	休養日				木		1:00			木		1:00		
15日	火		1:00			金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00			土		3:00			土		3:00		
17日	木		1:00			日		3:00			日		3:00		
18日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
20日	日		3:00			水		1:00			水		1:00		
21日	月	休養日				木		2:00			木		3:00		
22日	火		2:00			金		1:00			金	休養日			
23日	水		1:00			土		3:00			土		3:00		
24日	木		2:00			日		3:00			日		3:00		
25日	金		1:00			月	休養日				月		3:00		
26日	土		3:00			火		1:00			火	休養日			
27日	日		3:00			水	休養日				水		3:00		
28日	月	休養日				木	休養日				木		3:00		
29日	火		1:00								金		3:00		
30日	水		2:00								土		3:00		
31日	木	休養日									日		3:00		

(サッカー)部 記入者(甲田大二)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月					
		計画	実績			計画	実績			計画	実績			
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間		
合計	8	40:00	0	0:00	合計	6	43:00	0	0:00	合計	10	51:00	0	0:00
1日	火	休養日			金		2:00			金	休養日			
2日	水	休養日			土	大会等				土	休養日			
3日	木	休養日			日	大会等				日	休養日			
4日	金		2:00		月	休養日				月	休養日			
5日	土		2:00		火		2:00			火		2:00		
6日	日		3:00		水		2:00			水	休養日			
7日	月	休養日			木		2:00			木	休養日			
8日	火		2:00		金	休養日				金		2:00		
9日	水		2:00		土		3:00			土		2:00		
10日	木		2:00		日		2:00			日	休養日			
11日	金		2:00		月		2:00			月		2:00		
12日	土		2:00		火		2:00			火		2:00		
13日	日	大会等			水	休養日				水	休養日			
14日	月	休養日			木		2:00			木		2:00		
15日	火		2:00		金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00		土		3:00			土		3:00		
17日	木		2:00		日		2:00			日		3:00		
18日	金		2:00		月	休養日				月	休養日			
19日	土	大会等			火		2:00			火		2:00		
20日	日		3:00		水		2:00			水		2:00		
21日	月	休養日			木		2:00			木		3:00		
22日	火		2:00		金		2:00			金		2:00		
23日	水		2:00		土		3:00			土		3:00		
24日	木		2:00		日		3:00			日		3:00		
25日	金		2:00		月	休養日				月	休養日			
26日	土	大会等			火		2:00			火		2:00		
27日	日	大会等			水	休養日				水		2:00		
28日	月	休養日			木		1:00			木		4:00		
29日	火		2:00							金		4:00		
30日	水		2:00							土		4:00		
31日	木	休養日								日				

(野球)部 記入者(花岡 尚)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画		実績			計画		実績			計画		実績	
		休養日等	活動時間	休養日等	活動時間		休養日等	活動時間	休養日	活動時間		休養日等	活動時間	休養日等	活動時間
	合計	10	60:00	0	0:00	合計	8	56:00	0	0:00	合計	6	60:00	0	0:00
1日	火	休養日				金	休養日				金		1:00		
2日	水	休養日				土		4:00			土		4:00		
3日	木	休養日				日		4:00			日		4:00		
4日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土		4:00			火		2:00			火		1:00		
6日	日		4:00			水		2:00			水	休養日			
7日	月	休養日				木	休養日				木	休養日			
8日	火		2:00			金		2:00			金		1:00		
9日	水		2:00			土		4:00			土		4:00		
10日	木	休養日				日		4:00			日		4:00		
11日	金		2:00			月		4:00			月	休養日			
12日	土		4:00			火		4:00			火		2:00		
13日	日		4:00			水		2:00			水		2:00		
14日	月		4:00			木	休養日				木	休養日			
15日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00			土		2:00			土		4:00		
17日	木	休養日				日		4:00			日		4:00		
18日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土		4:00			火		2:00			火		2:00		
20日	日		4:00			水		2:00			水		2:00		
21日	月	休養日				木	休養日				木		4:00		
22日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
23日	水		2:00			土		4:00			土	大会等			
24日	木	休養日				日		4:00			日	大会等			
25日	金		2:00			月	休養日				月		3:00		
26日	土		4:00			火		1:00			火		4:00		
27日	日		4:00			水		1:00			水		3:00		
28日	月	休養日				木	休養日				木		4:00		
29日	火		2:00								金		3:00		
30日	水		2:00								土	大会等			
31日	木	休養日									日	大会等			

(弓道)部 記入者(住本一)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月					
		計画	実績			計画	実績			計画	実績			
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間		
合計	8	43:00	0	0:00	合計	7	45:00	0	0:00	合計	11	46:00	0	0:00
1日	火	休養日			金		2:00			金		2:00		
2日	水	休養日			土	休養日				土		3:00		
3日	木		3:00		日		3:00			日	休養日			
4日	金	大会等			月	休養日				月		2:00		
5日	土	大会等			火		2:00			火	休養日			
6日	日	大会等			水		2:00			水	休養日			
7日	月	休養日			木		2:00			木		2:00		
8日	火		2:00		金		2:00			金	休養日			
9日	水		2:00		土		3:00			土		3:00		
10日	木		2:00		日		3:00			日	休養日			
11日	金		2:00		月		3:00			月		2:00		
12日	土	休養日			火	休養日				火		2:00		
13日	日		3:00		水		2:00			水	休養日			
14日	月		3:00		木		2:00			木		2:00		
15日	火	休養日			金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00		土		3:00			土	休養日			
17日	木		2:00		日	大会等				日		3:00		
18日	金		2:00		月	休養日				月	休養日			
19日	土	休養日			火		2:00			火		2:00		
20日	日		3:00		水		2:00			水		2:00		
21日	月	休養日			木		2:00			木		3:00		
22日	火		2:00		金		2:00			金		2:00		
23日	水		2:00		土		3:00			土	休養日			
24日	木		2:00		日	大会等				日		3:00		
25日	金		2:00		月	休養日				月	休養日			
26日	土	大会等			火	休養日				火		2:00		
27日	日		3:00		水		3:00			水		2:00		
28日	月	休養日			木	休養日				木		2:00		
29日	火		2:00							金		2:00		
30日	水		2:00							土		3:00		
31日	木		2:00							日	休養日			

(バスケット)部 記入者(小松 淳一)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画	実績			計画	実績			計画	実績				
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間			
	合計	7	44:00	0	0:00	合計	8	43:00	0	0:00	合計	7	47:00	0	0:00
1日	火	休養日				金		2:00			金		2:00		
2日	水	休養日				土		3:00			土		3:00		
3日	木		2:00			日		3:00			日		3:00		
4日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
6日	日		3:00			水	休養日				水	休養日			
7日	月	休養日				木		2:00			木		2:00		
8日	火		2:00			金	休養日				金	休養日			
9日	水		1:00			土		3:00			土		3:00		
10日	木		2:00			日		3:00			日		3:00		
11日	金		1:00			月	休養日				月	休養日			
12日	土	大会等				火		1:00			火		1:00		
13日	日	大会等				水		2:00			水		2:00		
14日	月	休養日				木		1:00			木		1:00		
15日	火		1:00			金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00			土		3:00			土		3:00		
17日	木		1:00			日		3:00			日		3:00		
18日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
20日	日		3:00			水		1:00			水		1:00		
21日	月	休養日				木		2:00			木		3:00		
22日	火		2:00			金		1:00			金		2:00		
23日	水		1:00			土		3:00			土	大会等			
24日	木		2:00			日		3:00			日	大会等			
25日	金		1:00			月	休養日				月	休養日			
26日	土		3:00			火		1:00			火		2:00		
27日	日		3:00			水	休養日				水	休養日			
28日	月	休養日				木	休養日				木		2:00		
29日	火		1:00								金		2:00		
30日	水		2:00								土	大会等			
31日	木	休養日									日		3:00		

(剣道)部 記入者(黒田 則明)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画		実績			計画		実績			計画		実績	
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	
	合計	24	10:30	0	0:00	合計	22	9:00	0	0:00	合計	28	4:30	0	0:00
1日	火	休養日				金	休養日				金	休養日			
2日	水	休養日				土	休養日				土	休養日			
3日	木	休養日				日	休養日				日	休養日			
4日	金	休養日				月	休養日				月	休養日			
5日	土	休養日				火		1:30			火	休養日			
6日	日	休養日				水	休養日				水	休養日			
7日	月	休養日				木		1:30			木	休養日			
8日	火	休養日				金	休養日				金	休養日			
9日	水	休養日				土	休養日				土	休養日			
10日	木		1:30			日	休養日				日	休養日			
11日	金	休養日				月	休養日				月	休養日			
12日	土	休養日				火		1:30			火		1:30		
13日	日	休養日				水	休養日				水	休養日			
14日	月	休養日				木		1:30			木		1:30		
15日	火		1:30			金	休養日				金	休養日			
16日	水	休養日				土	休養日				土	休養日			
17日	木		1:30			日	休養日				日	休養日			
18日	金	休養日				月	休養日				月	休養日			
19日	土	休養日				火		1:30			火		1:30		
20日	日	休養日				水	休養日				水	休養日			
21日	月	休養日				木		1:30			木	休養日			
22日	火		1:30			金	休養日				金	休養日			
23日	水	休養日				土	休養日				土	休養日			
24日	木		1:30			日	休養日				日	休養日			
25日	金	休養日				月	休養日				月	休養日			
26日	土	休養日				火	休養日				火	休養日			
27日	日	休養日				水	休養日				水	休養日			
28日	月	休養日				木	休養日				木	休養日			
29日	火		1:30								金	休養日			
30日	水	休養日									土	休養日			
31日	木		1:30								日	休養日			

(アーチェリー)部 記入者(戸田 敦大)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画	実績			計画	実績			計画	実績				
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間			
	合計	6	51:00	0	0:00	合計	8	44:00	0	0:00	合計	13	44:00	0	0:00
1日	火	休養日				金	休養日				金	休養日			
2日	水	休養日				土	大会等	4:00			土	休養日			
3日	木	休養日				日	大会等				日	休養日			
4日	金		4:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土	大会等				火		2:00			火	休養日			
6日	日	大会等				水		2:00			水	休養日			
7日	月		2:00			木		2:00			木	休養日			
8日	火		2:00			金		2:00			金	休養日			
9日	水		2:00			土		4:00			土	休養日			
10日	木		2:00			日	大会等				日	休養日			
11日	金		2:00			月	大会等				月		3:00		
12日	土	大会等	4:00			火	休養日				火		2:00		
13日	日		3:00			水		2:00			水		2:00		
14日	月	大会等				木		2:00			木		2:00		
15日	火	休養日				金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00			土		3:00			土		4:00		
17日	木		2:00			日	大会等	4:00			日		3:00		
18日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
20日	日	大会等				水		2:00			水		2:00		
21日	月	休養日				木		2:00			木		4:00		
22日	火		2:00			金		2:00			金		4:00		
23日	水		2:00			土		3:00			土		4:00		
24日	木		2:00			日	大会等	4:00			日	休養日			
25日	金		2:00			月	休養日				月		3:00		
26日	土		3:00			火	休養日				火	大会等			
27日	日	大会等	4:00			水	休養日				水	大会等			
28日	月	休養日				木	休養日				木	大会等			
29日	火		2:00								金	休養日			
30日	水		2:00								土		4:00		
31日	木		2:00								日		3:00		

(テニス)部 記入者(米井 学)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画	実績			計画	実績			計画	実績				
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間			
	合計	12	32:00	0	0:00	合計	12	32:00	0	0:00	合計	14	34:00	0	0:00
1日	火	休養日				金		2:00			金		2:00		
2日	水	休養日				土	休養日				土	休養日			
3日	木	休養日				日	休養日				日	休養日			
4日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土	休養日				火		2:00			火		2:00		
6日	日	休養日				水		2:00			水		2:00		
7日	月	休養日				木		2:00			木		2:00		
8日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
9日	水		2:00			土	休養日				土	休養日			
10日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
11日	金		2:00			月	休養日				月		2:00		
12日	土	大会等				火		2:00			火		2:00		
13日	日	休養日				水		2:00			水		2:00		
14日	月	休養日				木		2:00			木		2:00		
15日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00			土	休養日				土	休養日			
17日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
18日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土	休養日				火		2:00			火		2:00		
20日	日	休養日				水		2:00			水		2:00		
21日	月	休養日				木		2:00			木	休養日			
22日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
23日	水		2:00			土	休養日				土	休養日			
24日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
25日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
26日	土	大会等				火		2:00			火		2:00		
27日	日	大会等				水		2:00			水		2:00		
28日	月	休養日				木		2:00			木		2:00		
29日	火		2:00								金		2:00		
30日	水		2:00								土	休養日			
31日	木		2:00								日	休養日			

(水球)部 記入者(大室 栄)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画		実績			計画		実績			計画		実績	
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	
	合計	13	39:00	0	0:00	合計	11	38:00	0	0:00	合計	16	33:00	0	0:00
1日	火	休養日				金		2:00			金	休養日			
2日	水	休養日				土		3:00			土	休養日			
3日	木	休養日				日	休養日				日	休養日			
4日	金	休養日				月	休養日				月	休養日			
5日	土	休養日				火		2:00			火	休養日			
6日	日	休養日				水		2:00			水	休養日			
7日	月	休養日				木		2:00			木	休養日			
8日	火		2:00			金		2:00			金	休養日			
9日	水		2:00			土		3:00			土	休養日			
10日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
11日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
12日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
13日	日	休養日				水		2:00			水		2:00		
14日	月	休養日				木		2:00			木		2:00		
15日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
16日	水		2:00			土		3:00			土		3:00		
17日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
18日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土		3:00			火		2:00			火		2:00		
20日	日	休養日				水		2:00			水		2:00		
21日	月	休養日				木		2:00			木		3:00		
22日	火		2:00			金		2:00			金		2:00		
23日	水		2:00			土		3:00			土		3:00		
24日	木		2:00			日	休養日				日	休養日			
25日	金		2:00			月	休養日				月	休養日			
26日	土		3:00			火	休養日				火		2:00		
27日	日	休養日				水	休養日				水		2:00		
28日	月	休養日				木	休養日				木		2:00		
29日	火		2:00								金		2:00		
30日	水		2:00								土		2:00		
31日	木		2:00								日	休養日			

(空手道)部 記入者(西藤康信)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画		実績			計画		実績			計画		実績	
	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	休養日	活動時間	休養日	活動時間	休養日等	活動時間	休養日等	活動時間	
	合計	16	22:30	0	0:00	合計	18	15:00	0	0:00	合計	25	9:00	0	0:00
1日	火	休養日				金	休養日				金	休養日			
2日	水	休養日				土	休養日				土	休養日			
3日	木	休養日				日	休養日				日	休養日			
4日	金	休養日				月	休養日				月	休養日			
5日	土	休養日				火		1:30			火	休養日			
6日	日	休養日				水		1:30			水	休養日			
7日	月	休養日				木		1:30			木	休養日			
8日	火		1:30			金	休養日				金	休養日			
9日	水		1:30			土	休養日				土	休養日			
10日	木		1:30			日	休養日				日	休養日			
11日	金		1:30			月	休養日				月	休養日			
12日	土	休養日				火	休養日				火		1:30		
13日	日	休養日				水		1:30			水		1:30		
14日	月	休養日				木		1:30			木		1:30		
15日	火		1:30			金		1:30			金		1:30		
16日	水		1:30			土	休養日				土	休養日			
17日	木		1:30			日	休養日				日	休養日			
18日	金		1:30			月	休養日				月	休養日			
19日	土	休養日				火		1:30			火		1:30		
20日	日	休養日				水		1:30			水		1:30		
21日	月	休養日				木		1:30			木	休養日			
22日	火		1:30			金		1:30			金	休養日			
23日	水		1:30			土	休養日				土	休養日			
24日	木		1:30			日	休養日				日	休養日			
25日	金		1:30			月	休養日				月	休養日			
26日	土	休養日				火	休養日				火	休養日			
27日	日	休養日				水	休養日				水	休養日			
28日	月	休養日				木	休養日				木	休養日			
29日	火		1:30								金	休養日			
30日	水		1:30								土	休養日			
31日	木		1:30								日	休養日			

(バドミントン)部 記入者(藤原 淑都)

	平成31年 1月				平成31年 2月				平成31年 3月						
		計画		実績			計画		実績			計画		実績	
		休養日等	活動時間	休養日等	活動時間		休養日等	活動時間	休養日	活動時間		休養日等	活動時間	休養日等	活動時間
	合計	10	46:00	0	0:00	合計	11	38:00	0	0:00	合計	14	42:00	0	0:00
1日	火	休養日				金	休養日				金	休養日			
2日	水	休養日				土		3:00			土	休養日			
3日	木	休養日				日	休養日				日	休養日			
4日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
5日	土		3:00			火		1:00			火	休養日			
6日	日	休養日				水		3:00			水	休養日			
7日	月	休養日				木		1:00			木	休養日			
8日	火		1:00			金		3:00			金	休養日			
9日	水		3:00			土		3:00			土	休養日			
10日	木		1:00			日	大会等				日	休養日			
11日	金		3:00			月	休養日				月	休養日			
12日	土		3:00			火		3:00			火		3:00		
13日	日		3:00			水		1:00			水		1:00		
14日	月	休養日				木		3:00			木		3:00		
15日	火		3:00			金	休養日				金		1:00		
16日	水		1:00			土	休養日				土		3:00		
17日	木		3:00			日		3:00			日	大会等			
18日	金		1:00			月	休養日				月	休養日			
19日	土		3:00			火		1:00			火		1:00		
20日	日	大会等				水		3:00			水		3:00		
21日	月	休養日				木		1:00			木		3:00		
22日	火		1:00			金		3:00			金		3:00		
23日	水		3:00			土		3:00			土		3:00		
24日	木		1:00			日	休養日				日	休養日			
25日	金		3:00			月	休養日				月		3:00		
26日	土		3:00			火		3:00			火		3:00		
27日	日	休養日				水	休養日				水		3:00		
28日	月	休養日				木	休養日				木		3:00		
29日	火		3:00								金		3:00		
30日	水		1:00								土		3:00		
31日	木	休養日									日	休養日			