令和04 年度 令和4年6月22日 (陸上)部 記入者(西山文貴) 更新 月 月 4 5 6 月 計画 実績 計画 実績 計画 実績 計画 実績 休養日等 活動総時間 休養日等 活動時間 休養日等 活動総時間 休養日等 活動総時間 休養日等 活動総時間 休養日等 活動総時間 休養日等 活動総時間 休養日等 活動総時間 合計 4 31:30 31:30 合計 12 41:00 41:00 合計 14 47:00 47:00 合計 10 52:00 52:00 1日 B 大会等 9:00 9:00 ж \bigcirc 2:00 2:00 金 \bigcirc 2:00 2:00 余 2 H 月 休養日 木 \bigcirc 2:00 2:00 0 2:00 2:00 休養日 火 休養日 金 0 3 ⊟ B 8:00 8:00 B 0 月 水 休養日 8:00 8:00 \bigcirc 2:00 2:00 4日 月 休養日 休養日 5日 火 木 B 火 \bigcirc 2:00 2:00 6日 水 休養日 金 \bigcirc 2:00 2:00 月 \bigcirc 2:00 2:00 水 休養日 7日 木 0 1:30 1:30 火 \bigcirc 2:00 2:00 木 \bigcirc 2:00 2:00 8日 金 0 2:00 2:00 B 休養日 水 休養日 金 \bigcirc 2:00 2:00 9日 1:00 1:00 月 \bigcirc 2:00 2:00 木 0 2:00 2:00 0 2:00 2:00 休養日 10日 B 火 \bigcirc 2:00 2:00 金 \bigcirc 2:00 2:00 B 11日 月 \bigcirc 2:00 2:00 水 休養日 0 2:30 2:30 月 \bigcirc 2:00 2:00 2:00 休養日 火 2:00 12 H 火 \bigcirc 2:00 木 2:00 2:00 \bigcirc 2:00 \bigcirc B 休養日 金 \bigcirc 2:00 2:00 月 0 2:00 2:00 休養日 13日 水 水 **±** 14日 木 \bigcirc 2:00 2:00 0 1:30 1:30 火 \bigcirc 2:00 2:00 木 \bigcirc 2:00 2:00 休養日 15日 金 \bigcirc 2:00 2:00 B 水 休養日 2:00 2:00 金 \bigcirc 2:00 2:00 16日 0 1:30 1:30 月 休養日 木 \bigcirc 2:00 2:00 0 2:00 2:00 17日 B 火 休養日 金 \bigcirc 2:00 2:00 休養日 18日 月 0 2:00 2:00 水 2:00 2:00 **±** 0 2:30 2:30 月 休養日 \bigcirc 2:00 2:00 休養日 19日 火 \bigcirc 2:00 木 \bigcirc 2:00 B 火 \bigcirc 2:00 2:00 20日 水 休養日 金 0 2:00 2:00 月 \bigcirc 2:00 2:00 水 休養日 21日 木 \bigcirc 2:00 2:00 \bigcirc 1:30 1:30 火 \bigcirc 2:00 2:00 木 \bigcirc 2:00 2:00 休養日 金 \bigcirc 2:00 2:00 A 休養日 金 \bigcirc 2:00 2:00 22日 水 月 0 1:30 1:30 \bigcirc 2:00 2:00 休養日 **±** 0 8:00 8:00 23日 木 休養日 0 8:00 8:00 24日 B 火 \bigcirc 2:00 2:00 金 B 休養日 休養日 25日 月 \bigcirc 2:00 2:00 水 休養日 月 26日 火 \bigcirc 2:00 2:00 木 \bigcirc 2:00 2:00 休養日 火 \bigcirc 2:00 2:00 27日 水 \bigcirc 2:00 2:00 金 \bigcirc 2:00 2:00 月 休養日 水 休養日 2:00 2:00 0 1:30 1:30 火 休養日 2:00 2:00 28日 木 \bigcirc 木 \bigcirc 29日 金 休養日 B 休養日 水 休養日 金 \bigcirc 2:00 2:00 2:00 2:00 休養日 休養日 30日 0 1:30 1:30 月 \bigcirc 木 **±** 火 B 31日

		8 月					9 月					10			月		11			月	
		計画		実績			計画		実績			Ē	計画		実績		=	十画	実績		
		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間	休養日	活動総時間		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	
	合計	4				合計	4				合計	4				合計	5				
1日	月					木					±					火					
2日	火					金					Ħ					水	休養日				
3日	水	休養日				±					月					木					
4日	木					Ħ					火					金					
5日	金					月					水	休養日				±					
6日	±					火					木					Ħ					
7日	Ħ					水	休養日				金					月					
8日	月					木					±					火					
9日	火					金					Ħ					水	休養日				
10日	水	休養日				±					月					木					
11日	木					B					火					金					
12日						月					水	休養日				±					
13日	±					火					木					Ħ					
14日	Ħ					水	休養日				金					月					
15日	月					木					±					火					
16日	火					金					Ħ						休養日				
		休養日				±					月					木					
18日						B					火					金					
19日						月						休養日				±					
20日						火					木					B					
21日						水					金					月					
22日							休養日				±					火					
23日						金					Ħ						休養日				
		休養日				±					月 ·					木					
25日						B					火	11.36				金					
26日						月						休養日				± -					
27日						火	71.34				木					8					
28日							休養日				金					月					
29日						木					±					火	11 56				
30日						金					B					水	休養日				
31日	水										月										

		12 月						1	月		2			月		3			月		
		計画		実績			計画		実績			計画		実績		計画		†画	実績		
		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間		休養日等	活動時間	休養日等	活動総時間		休養日等	活動総時間	休養日	活動総時間		休養日等	活動総時間	休養日等	活動総時間	
	合計	3				合計	4				合計	4				合計	5				
1日	木					Ħ					水	休養日				水	休養日				
2日	金					月					木					木					
3日	±					火					金					金					
4日	Ħ					水	休養日				±					±					
5日	月					木					Ħ					Ħ					
6日	火					金					月					月					
7日	水	休養日				±					火					火					
8日	木					Ħ					水	休養日				水	休養日				
9日	金					月					木					木					
10日	±					火					金					金					
11日	B					水	休養日				±					±					
12日	月					木					Ħ					B					
13日	火					金					月					月					
14日	水	休養日				±					火					火					
15日	木					B					水	休養日				水	休養日				
16日	金					月					木					木					
17日						火					金					金					
18日							休養日				±					±					
19日						木					Ħ					Ħ					
20日						金					月					月					
-		休養日				±					火					火					
22日						<i>目</i>					水	休養日					休養日				
23日						月					木					木					
24日						火	4.*-				金					金					
25日						水木	休養日				±					±					
26日											<i>8</i>					8					
27日						金 <i>土</i>					月					月					
28日						且					火水					火	休養日				
29日											水						小麦片				
30日						月										木					
31日	I					火										金					