

学校名	式下 中学校
部活動名	水泳部 部

部員数	1女 1	2女	3女	1男 2	2男 5	3男	計 8
-----	---------	----	----	---------	---------	----	--------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55			本校
2	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55			本校
3	水	～	～				
4	木	～	15:35 ～ 17:30	1:55			本校
5	金	～	15:35 ～ 17:30	1:55			本校
6	土	～	～				
7	日	～	～				
8	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55			本校
9	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55			本校
10	水	～	～				
11	木	～	～				
12	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55			本校
13	土	～	～				
14	日	～	～				
15	月	～	16:05 ～ 17:00	0:55			本校
16	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55			本校
17	水	～	～		テスト前OFF		
18	木	～	～		テスト前OFF		
19	金	～	～		テスト前OFF		
20	土	～	～		テスト前OFF		
21	日	～	～		テスト前OFF		
22	月	～	～		テスト前OFF		
23	火	～	～		テスト前OFF		
24	水	～	～			OFF	
25	木	～	～			OFF	
26	金	～	～			OFF	
27	土	～	～				
28	日	～	～				
		～	～				
		～	～				
		～	～				
				14:15			

	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	0:00	0:00	36:55	43:00	27:00	31:35	15:50	11:30	17:20	16:30	14:15			213:55	時間
活動日数	0	0	0	16	10	16	12	10	11	13	9			97	活動日数
休養日数	12	6	12	14	21	13	18	20	19	17	18			170	休養日数
														2:12	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	男子テニス部 部

部員数	1女 0	2女 0	3女 0	1男 9	2男 3	3男	計 12
-----	---------	---------	---------	---------	---------	----	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	月	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
2	火	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
3	水	～	～		OFF		
4	木	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
5	金	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
6	土	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 5:00	7:00	練習試合		まほろば健康パーク
7	日	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 5:00	7:00	公式戦		まほろば健康パーク
8	月	～	～		OFF		
9	火	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
10	水	～	～		OFF		
11	木	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 5:00	7:00	練習試合		田原本体育館
12	金	～	4:05 ～ 5:30	1:25			本校
13	土	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 4:00	6:00	公式戦		田原本体育館
14	日	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 4:00	6:00	公式戦		田原本体育館
15	月	～	4:05 ～ 5:30	1:25			本校
16	火	～	4:05 ～ 5:30	1:25			本校
17	水	～	～		OFF		
18	木	～	～		OFF		
19	金	～	～		OFF		
20	土	～	～		OFF		
21	日	～	～		OFF		
22	月	～	～		OFF		
23	火	～	～		OFF		
24	水	～	～		OFF		
25	木	～	～		OFF		
26	金	～	2:00 ～ 4:30	2:30			本校
27	土	～	～		OFF		
28	日	9:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	7:00	練習試合		本校
		～	～				
		～	～				
		～	～				
				56:20			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	0:00	0:00	57:50	61:35	59:30	62:35	43:40	42:35	58:40	60:10	56:20		502:55	時間
活動日数	0	0	0	18	17	21	19	17	18	20	15		145	活動日数
休養日数	30	31	5	12	14	6	12	13	13	11	13		160	休養日数
													3:28	平均時間/日

学校名	式下	中学校
部活動名	女子ソフトテニス	部

部員数	1女 3	2女 8	3女	1男	2男	3男	計 11
-----	---------	---------	----	----	----	----	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	月	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
2	火	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
3	水	～	～		OFF		
4	木	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
5	金	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
6	土	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 5:00	7:00	練習試合		まほろば健康パーク
7	日	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 5:00	7:00	公式戦		まほろば健康パーク
8	月	～	～		OFF		
9	火	～	3:35 ～ 5:30	1:55			本校
10	水	～	～		OFF		
11	木	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 5:00	7:00	練習試合		田原本体育館
12	金	～	4:05 ～ 5:30	1:25			本校
13	土	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 4:00	6:00	公式戦		田原本体育館
14	日	9:00 ～ 12:00	1:00 ～ 4:00	6:00	公式戦		田原本体育館
15	月	～	4:05 ～ 5:30	1:25			本校
16	火	～	4:05 ～ 5:30	1:25			本校
17	水	～	～		OFF		
18	木	～	～		OFF		
19	金	～	～		OFF		
20	土	～	～		OFF		
21	日	～	～		OFF		
22	月	～	～		OFF		
23	火	～	～		OFF		
24	水	～	～		OFF		
25	木	～	～		OFF		
26	金	～	2:00 ～ 4:30	2:30			本校
27	土	～	～		OFF		
28	日	9:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	7:00	練習試合		本校
		～	～				
		～	～				
		～	～				
				56:20			

[illegible]

学校名	式下	中学校
部活動名	卓球	部

部員数	1女 6	2女 7	3女 3	1男 8	2男 5	3男 5	計 34
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容(練習・大会・OFF等)		場所
1	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
2	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
3	水	～	～			OFF	
4	木	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
5	金	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
6	土	～	8:45 ～ 12:15	3:30	通常練習		本校
7	日	～	～			OFF	
8	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
9	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
10	水	～	～			OFF	
11	木	8:30 ～ 12:00	～	3:30	練習試合		本校
12	金	～	16:05 ～ 17:30	1:25			
13	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	練習試合		本校
14	日	～	～			OFF	
15	月	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習		本校
16	火	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習		本校
17	水	～	～			テスト前OFF	
18	木	～	～			テスト前OFF	
19	金	～	～			テスト前OFF	
20	土	～	～			テスト前OFF	
21	日	～	～			テスト前OFF	
22	月	～	～			テスト前OFF	
23	火	～	～			テスト前OFF	
24	水	～	～			テスト中OFF	
25	木	～	～			テスト中OFF	
26	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習		本校
27	土	～	～			OFF	
28	日	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習		本校
	月	～	～				
	火	～	～				
		～	～				
				32:15			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	55:40	55:40	55:40	55:40	44:55	66:15	30:25	28:15	55:50	55:50	32:15		536:25	時間
活動日数	24	24	0	24	0	22	17	16	20	22	14		183	活動日数
休養日数	6	7	6	7	11	4	12	14	11	9	14		101	休養日数
													2:55	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	男子バレーボール 部

部員数	1女 0	2女 0	3女 0	1男 3	2男 0	3男 0	計 3
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------

日	曜	A M	P M	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所
1	月	～	15:40 ～ 17:30	1:50	通常練習	本校
2	火	～	～		振替OFF	
3	水	～	～		OFF	
4	木	～	15:40 ～ 17:30	1:50	通常練習	本校
5	金	～	15:40 ～ 17:30	1:50	通常練習	本校
6	土	9:00 ～ 12:00	～	3:00	合同練習	本校
7	日	～	13:00 ～ 16:00	3:00	合同練習	田原本中学校
8	月	～	15:40 ～ 17:30	1:50	通常練習	本校
9	火	～	15:40 ～ 17:30	1:50	通常練習	本校
10	水	～	～		OFF	
11	木	8:00 ～	～ 16:00	8:00	奈良県中学校選手権大会	抽選がまだの為、未定
12	金	～	～		振替OFF	
13	土	9:00 ～ 12:00	～	3:00	合同練習	本校
14	日	～	13:00 ～ 16:00	3:00	合同練習	田原本中学校
15	月	～	16:10 ～ 17:30	1:20	通常練習	本校
16	火	～	～		振替OFF	
17	水	～	～		テスト前	
18	木	～	～		テスト前	
19	金	～	～		テスト前	
20	土	～	～		テスト前	
21	日	～	～		テスト前	
22	月	～	～		テスト前	
23	火	～	～		テスト前	
24	水	～	～		テスト前	
25	木	～	～		テスト前	
26	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習	本校
27	土	9:00 ～ 12:00	～	3:00	合同練習	本校
28	日	～	13:00 ～ 16:00	3:00	合同練習	田原本中学校
		～	～			
		～	～			
		～	～			
				39:00		

[illegible]

学校名	式下 中学校
部活動名	女子バレー 部

部員数	1女 8	2女 5	3女 8	1男 0	2男 0	3男 0	計 21
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
2	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
3	水	～	～			OFF	
4	木	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
5	金	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
6	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習		本校
7	日	～	～			OFF	
8	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
9	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習		本校
10	水	～	～			OFF	
11	木	8:30 ～ 12:00	13:00 ～ 16:30	7:00	選手権大会		未定
12	金	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習		本校
13	土	8:30 ～ 12:00	13:00 ～ 16:30	7:00	選手権大会		未定
14	日	8:30 ～ 12:00	13:00 ～ 16:30	7:00	選手権大会		未定
15	月	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習		本校
16	火	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習		本校
17	水	～	～			OFF	
18	木	～	～			OFF	
19	金	～	～			OFF	
20	土	～	～			OFF	
21	日	～	～			OFF	
22	月	～	～			OFF	
23	火	～	～			OFF	
24	水	～	～			OFF	
25	木	～	～			OFF	
26	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習		本校
27	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習		本校
28	日	～	～			OFF	
		～	～				
		～	～				
		～	～				
				46:15			

[illegible]

学校名	式下 中学校
部活動名	野球 部

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	1	0	0	9	2	0	12

日	曜	AM	PM	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	本校
2	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	本校
3	水	～	～		OFF	
4	木	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	本校
5	金	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	本校
6	土	～	～		OFF	
7	日	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	練習試合	檜原中学校
8	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	本校
9	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	本校
10	水	～	～		OFF	
11	木	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	練習試合	本校
12	金	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習	本校
13	土	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	練習試合	八木中学校
14	日	8:30 ～ 12:30	～	4:00	通常練習	本校
15	月	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習	本校
16	火	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習	本校
17	水	～	～		テスト前	
18	木	～	～		テスト前	
19	金	～	～		テスト前	
20	土	～	～		テスト前	
21	日	～	～		テスト前	
22	月	～	～		テスト前	
23	火	～	～		テスト前	
24	水	～	～		テスト当日	
25	木	～	～		テスト当日	
26	金	～	15:00 ～ 17:30	2:30	通常練習	本校
27	土	～	～		OFF	
28	日	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	練習試合	斑鳩南中学校
		～	～			
	火	～	～			
	水	～	～			

										54:15						
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計			
時間	61:30	48:00	54:35	47:00	59:00	71:25	56:10	48:50	46:15	52:35	54:15		599:35	時間		
活動日数	21	17	0	17	16	22	19	16	20	20	15		183	活動日数		
休養日数	9	14	9	14	15	8	12	14	11	11	13		130	休養日数		
													3:16	平均時間/日		

学校名	式下	中学校
部活動名	陸上競技	部

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	8	3	6	11	8	7	43

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
2	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
3	水	～	～			OFF	
4	木	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
5	金	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
6	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30			
7	日	～	～			OFF	
8	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
9	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
10	水	～	～			OFF	
11	木	8:00 ～ 11:30	～	3:30			
12	金	～	16:05 ～ 17:30	1:25			
13	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30			
14	日	～	～			OFF	
15	月	～	16:05 ～ 17:30	1:25			
16	火	～	16:05 ～ 17:30	1:25			
17	水	～	～			テスト前OFF	
18	木	～	～			テスト前OFF	
19	金	～	～			テスト前OFF	
20	土	～	～			テスト前OFF	
21	日	～	～			テスト前OFF	
22	月	～	～			テスト前OFF	
23	火	～	～			テスト前OFF	
24	水	～	～			テスト中OFF	
25	木	～	～			テスト中OFF	
26	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30			
27	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30			
28	日	～	～			OFF	
		～	～				
		～	～				
		～	～				
				32:15			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	0:00	0:00	46:30	64:55	52:35	66:50	67:35	41:10	37:50	38:05	32:15		447:45	時間
活動日数	0	0	0	19	16	20	23	16	19	20	14		147	活動日数
休養日数	30	31	8	12	15	10	8	14	12	11	14		165	休養日数
													3:02	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	書道 部

部員数	1女 7	2女 7	3女 1	1男 0	2男 0	3男 0	計 15
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

職名	教諭	顧問名	水原 千種	職名	顧問名
職名		顧問名		職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	月	～	～		OFF	
2	火	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
3	水	～	～		OFF	
4	木	～	～		OFF	
5	金	～	～		OFF	
6	土	～	～		OFF	
7	日	～	～		OFF	
8	月	～	～		OFF	
9	火	～	～		OFF	
10	水	～	～		OFF	
11	木	～	～		OFF	
12	金	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習	本校
13	土	～	～		OFF	
14	日	～	～		OFF	
15	月	～	～		OFF	
16	火	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習	本校
17	水	～	～		テスト前OFF	
18	木	～	～		テスト前OFF	
19	金	～	～		テスト前OFF	
20	土	～	～		テスト前OFF	
21	日	～	～		テスト前OFF	
22	月	～	～		テスト前OFF	
23	火	～	～		テスト前OFF	
24	水	～	～		テスト中OFF	
25	木	～	～		テスト中OFF	
26	金	～	～		OFF	
27	土	～	～		OFF	
28	日	～	～		OFF	
		～	～			
		～	～			
		～	～			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	0:00	0:00	17:35	12:45	7:35	17:00	9:20	9:20	5:30	8:35	4:15		91:55	時間
活動日数	0	0	0	9	5	12	8	8	6	8	3		59	活動日数
休養日数	30	31	18	22	26	18	22	22	24	23	22		258	休養日数
													1:33	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	吹奏楽 部

部員数	1女 7	2女 8	3女 13	1男 4	2男 0	3男 0	計 32
-----	---------	---------	----------	---------	---------	---------	---------

職名	教諭	顧問名	雑賀 丈顕	職名	教諭	顧問名	岡山 優子
職名	教諭	顧問名	水原 千種	職名		顧問名	

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
2	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
3	水	～	～			OFF	
4	木	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
5	金	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
6	土	8:35 ～ 12:25	～	3:50			
7	日	～	～			OFF	
8	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
9	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55			
10	水	～	～			OFF	
11	木	8:35 ～ 12:25	～	3:50			
12	金	～	16:05 ～ 17:30	1:25			
13	土	8:35 ～ 12:25	～	3:50			
14	日	～	～			OFF	
15	月	～	16:05 ～ 17:30	1:25			
16	火	～	16:05 ～ 17:30	1:25			
17	水	～	～			テスト前OFF	
18	木	～	～			テスト前OFF	
19	金	～	～			テスト前OFF	
20	土	～	～			テスト前OFF	
21	日	～	～			テスト前OFF	
22	月	～	～			テスト前OFF	
23	火	～	～			テスト前OFF	
24	水	～	～			テスト中OFF	
25	木	～	～			テスト中OFF	
26	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30			
27	土	8:35 ～ 12:25	～	3:50			
28	日	～	～				
		～	～				
		～	～				
		～	～				

										33:35						
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計			
時間	32:00	0:00	41:15	41:00	51:00	45:10	40:20	32:45	54:20	42:25	33:35		413:50	時間		
活動日数	16	0	0	18	17	19	19	16	20	20	14		159	活動日数		
休養日数	14	0	7	7	14	11	12	14	11	11	14		115	休養日数		
													2:36	平均時間/日		

学校名	式下 中学校
部活動名	パソコン 部

部員数	1女 1	2女 4	3女	1男 5	2男 7	3男	計 17
-----	---------	---------	----	---------	---------	----	---------

職名	教諭	顧問名	水谷克己	職名	顧問名
職名		顧問名		職名	顧問名

[illegible]

校長	教頭	代表顧問
印	印	印

学校名	式下 中学校
部活動名	美術 部

2 月	〈月間〉部活動計画
-----	-----------

部員数	1女 7	2女 5	3女 0	1男 3	2男 1	3男 1	計 17
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

職名	教諭	顧問名	鳥羽 春菜	職名	顧問名
職名		顧問名		職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	月	～	～		OFF	
2	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	
3	水	～	～		OFF	
4	木	～	～		OFF	
5	金	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	
6	土	～	～		OFF	
7	日	～	～		OFF	
8	月	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	
9	火	～	15:35 ～ 17:30	1:55	通常練習	
10	水	～	～		OFF	
11	木	～	～		OFF	
12	金	～	～		OFF	
13	土	～	～		OFF	
14	日	～	～		OFF	
15	月	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習	
16	火	～	16:05 ～ 17:30	1:25	通常練習	
17	水	～	～		OFF	
18	木	～	～		OFF	
19	金	～	～		OFF	
20	土	～	～		OFF	
21	日	～	～		OFF	
22	月	～	～		OFF	
23	火	～	～		OFF	
24	水	～	～		OFF	
25	木	～	～		OFF	
26	金	～	～		OFF	
27	土	～	～		OFF	
28	日	～	～		OFF	
		～	～			
		～	～			
		～	～			

									10:30						
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計		
時間	0:00	0:00	16:50	11:20	12:10	15:35	12:50	8:25	3:50	8:55	10:30		100:25	時間	
活動日数	0	0	10	8	6	11	9	7	5	8	6		70	活動日数	
休養日数	30	31	20	23	25	19	22	23	26	23	22		264	休養日数	
													1:26	平均時間/日	

校長	教頭	代表顧問
印	印	印

学校名	式下 中学校
部活動名	ボランティア 部

2 月	〈月間〉部活動計画
-----	-----------

部員数	1女 3	2女 4	3女 1	1男 2	2男 0	3男 0	計 10
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

職名	顧問名	奥村有加里	職名	顧問名
職名	顧問名	西川恵三	職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所
1	月	～	15:35 ～ 16:35	1:00	通常活動	本校
2	火	～	15:35 ～ 16:35	1:00	通常活動	本校
3	水	～	～		OFF	
4	木	～	15:35 ～ 16:35	1:00	通常活動	本校
5	金	～	～		OFF	
6	土	～	～		OFF	
7	日	～	～		OFF	
8	月	～	15:35 ～ 16:35	1:00	通常活動	本校
9	火	～	15:35 ～ 16:35	1:00	通常活動	本校
10	水	～	～		OFF	
11	木	～	～		OFF	
12	金	～	～		OFF	
13	土	～	～		OFF	
14	日	～	～		OFF	
15	月	～	16:05 ～ 17:05	1:00	通常活動	本校
16	火	～	16:05 ～ 17:05	1:00	通常活動	本校
17	水	～	～		OFF	
18	木	～	～		OFF	
19	金	～	～		OFF	
20	土	～	～		OFF	
21	日	～	～		OFF	
22	月	～	～		OFF	
23	火	～	～		OFF	
24	水	～	～		OFF	
25	木	～	～		OFF	
26	金	～	～		OFF	
27	土	～	～		OFF	
28	日	～	～		OFF	
		～	～			
		～	～			
		～	～			

7:00										1	2	3	計	時間
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	6:30	7:00		73:45	
時間	0:00	0:00	12:10	8:00	7:20	10:00	8:30	7:35	6:40	7:00			61	活動日数
活動日数	0	0	0	8	6	10	8	8	7	7	7		261	休養日数
休養日数	30	31	18	23	25	20	23	22	24	24	21		1:12	平均時間/日