

学校名	式下	中学校
部活動名	水泳	部

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

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

[illegible]

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 7	2女 2	3女	1男	2男	3男	計 9
-----	---------	---------	----	----	----	----	--------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～		OFF	
2	日	～	～		OFF	
3	月	～	～		OFF	
4	火	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	練習試合	郡山南中学校
5	水	7:30 ～ 11:00	～	3:30	通常練習	本校
6	木	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	練習試合	明日香庭球場
7	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習	本校
8	土	～	12:00 ～ 17:00	5:00	練習試合	長柄運動公園
9	日	～	～		OFF	
10	月	7:30 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:30	練習試合	本校
11	火	～	～		OFF	
12	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
13	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	本校
14	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
15	土	～	～		OFF	
16	日	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習	本校
17	月	～	～		OFF	
18	火	～	～		OFF	
19	水	～	～		OFF	
20	木	～	～		OFF	
21	金	～	～		OFF	
22	土	～	～		OFF	
23	日	～	～		OFF	
24	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
26	水	～	～		OFF	
27	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
29	土	～	～		OFF	
30	日	～	13:30 ～ 17:00	3:30	通常練習	本校
31	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校

										52:05				
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	60:35	70:15	36:30	63:25	130:30	51:00	43:05	53:15	45:25	52:05			606:05	時間
活動日数	18	18	0	18	21	19	16	18	15	16			159	活動日数
休養日数	11	13	13	12	10	11	15	12	16	15			128	休養日数
													3:48	平均時間/日

学校名	式下	中学校
部活動名	男子ソフトテニス部	部

部員数	1女	2女	3女	1男 8	2男 9	3男	計 17
-----	----	----	----	---------	---------	----	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～		OFF	
2	日	～	～		OFF	
3	月	～	～		OFF	
4	火	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	練習試合	郡山南中学校
5	水	7:30 ～ 11:00	～	3:30	通常練習	本校
6	木	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	練習試合	明日香庭球場
7	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習	本校
8	土	～	12:00 ～ 17:00	5:00	練習試合	長柄運動公園
9	日	～	～		OFF	
10	月	7:30 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:30	練習試合	本校
11	火	～	～		OFF	
12	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
13	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	本校
14	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
15	土	～	～		OFF	
16	日	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習	本校
17	月	～	～		OFF	
18	火	～	～		OFF	
19	水	～	～		OFF	
20	木	～	～		OFF	
21	金	～	～		OFF	
22	土	～	～		OFF	
23	日	～	～		OFF	
24	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
26	水	～	～		OFF	
27	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
29	土	～	～		OFF	
30	日	～	13:30 ～ 17:00	3:30	通常練習	本校
31	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校

										52:05						
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計			
時間	60:35	70:15	36:30	64:25	130:30	54:35	43:35	56:15	63:10	52:05			636:30	時間		
活動日数	18	18	0	20	21	19	17	18	19	16			169	活動日数		
休養日数	11	13	13	10	10	11	14	12	12	15			118	休養日数		
													3:45	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	陸上競技 部

1 月	〈月間〉部活動実績
-----	-----------

部員数	1女 6	2女 8	3女 3	1男 6	2男 11	3男 8	計 42
-----	---------	---------	---------	---------	----------	---------	---------

職名	顧問名	相原 武訓	職名	顧問名	山本 和寛
職名	顧問名	世良 拓也	職名	顧問名	

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～		OFF	
2	日	～	～		OFF	
3	月	～	～		OFF	
4	火	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習	本校
5	水	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習	本校
6	木	～	～		OFF	
7	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習	本校
8	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習	本校
9	日	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習 強化練習会（午前）	本校・鴻ノ池競技場
10	月	～	～		OFF	
11	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
12	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
13	木	～	～		OFF	
14	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
15	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習	本校
16	日	～	～		OFF	
17	月	～	～		OFF	
18	火	～	～		OFF	
19	水	～	～		OFF	
20	木	～	～		OFF	
21	金	～	～		OFF	
22	土	～	～		OFF	
23	日	～	～		OFF	
24	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
26	水	～	～		OFF	
27	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
29	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習	本校
30	日	～	～		OFF	
31	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校

										32:05					
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計		
時間	73:40	81:10	54:00	94:05	82:00	71:50	44:35	43:45	43:35	32:05			620:45		
活動日数	21	21	19	24	20	21	17	17	19	15			194	活動日数	
休養日数	9	10	11	7	11	9	14	13	12	16			112	休養日数	
													3:11	平均時間/日	

学校名	式下 中学校
部活動名	卓球 部

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	2	6	7	1	9	5	30

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土	～	～			OFF	
2	日	～	～			OFF	
3	月	～	～			OFF	
4	火	～	～			OFF	
5	水	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習		本校
6	木	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習		本校
7	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30		通常練習	本校
8	土	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習		本校
9	日	～	～			OFF	
10	月	～	～			OFF	
11	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55		通常練習	本校
12	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55		通常練習	本校
13	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55		通常練習	本校
14	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55		通常練習	本校
15	土	～	～			OFF	
16	日	8:00 ～ 12:30	～	4:30	練習試合		上牧第二中学校
17	月	～	～			部活動停止	
18	火	～	～			部活動停止	
19	水	～	～			部活動停止	
20	木	～	～			部活動停止	
21	金	～	～			部活動停止	
22	土	～	～			部活動停止	
23	日	～	～			部活動停止	
24	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10		通常練習	本校
25	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10		通常練習	本校
26	水	～	～			OFF	
27	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10		通常練習	本校
28	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10		通常練習	本校
29	土	～	～			OFF	
30	日	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習		本校
31	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10		通常練習	本校

[illegible]

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	2女	3女	1男 4	2男 3	3男	計 7
-----	----	----	----	---------	---------	----	--------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～		OFF	
2	日	～	～		OFF	
3	月	～	～		OFF	
4	火	～	～		OFF	
5	水	9:00 ～ 12:30	～	3:30	通常練習	本校
6	木	9:00 ～ 12:30	～	3:30	通常練習	本校
7	金	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習	本校
8	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	本校
9	日	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	本校
10	月	～	～		OFF	
11	火	～	16:10 ～ 17:00	0:50	通常練習	本校
12	水	～	～		OFF	
13	木	～	15:10 ～ 17:00	1:50	通常練習	本校
14	金	～	16:10 ～ 17:00	0:50	通常練習	本校
15	土	～	～		OFF	
16	日	8:30 ～ 12:00	～	3:30	練習試合	
17	月	～	～		OFF	
18	火	～	～		OFF	
19	水	～	～		OFF	
20	木	～	～		OFF	
21	金	～	～		OFF	
22	土	～	～		OFF	
23	日	～	～		OFF	
24	月	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	本校
25	火	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	本校
26	水	～	～		OFF	
27	木	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	本校
28	金	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	本校
29	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	本校
30	日	～	～		OFF	
31	月	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	本校

[illegible]

学校名	式下 中学校
部活動名	女子バレー 部

部員数	1女 7	2女 5	3女 0	1男 0	2男 0	3男 0	計 12
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

職名	教諭	顧問名	森川 篤	職名	顧問名
職名	教諭	顧問名	箕田 裕友	職名	顧問名

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

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	55:30	47:45	40:00	87:35	56:00	52:30	32:05	43:15	39:10	28:00			481:50	
活動日数	20	17	15	24	16	22	16	18	18	15			181	活動日数
休養日数	10	14	15	7	15	8	15	12	13	16			125	休養日数
													2:39	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	軟式野球 部

部員数	1女 0	2女 1	3女 0	1男 6	2男 9	3男 0	計 16
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～			
2	日	～	～			
3	月	～	～			
4	火	8:30 ～ 12:30	～	4:00	通常練習	本校
5	水	8:30 ～ 12:30	～	4:00	通常練習	本校
6	木	8:30 ～ 12:30	～	4:00	通常練習	本校
7	金	～	14:30 ～ 17:00	2:30	通常練習	本校
8	土	8:30 ～ 12:30	～	4:00	通常練習	本校
9	日	8:30 ～ 12:30	～	4:00	通常練習	本校
10	月	～	～		OFF	
11	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
12	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
13	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	本校
14	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
15	土	8:30 ～ 12:30	～	4:00	通常練習	本校
16	日	～	～		部活動停止	
17	月	～	～		部活動停止	
18	火	～	～		部活動停止	
19	水	～	～		部活動停止	
20	木	～	～		部活動停止	
21	金	～	～		部活動停止	
22	土	～	～		部活動停止	
23	日	～	～		部活動停止	
24	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
26	水	～	～		OFF	
27	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
29	土	8:30 ～ 12:30	～	4:00	通常練習	本校
30	日	～	～		OFF	
31	月	～	～		OFF	
				39:50		

[illegible]

学校名	式下 中学校
部活動名	英語 部

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	2	4	0	0	0	0	6

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

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	1:00	3:00	1:00	5:40	1:00			26:40	
活動日数	3	3	3	3	1	1	3	1	4	1			23	活動日数
休養日数	27	28	26	28	30	29	28	27	27	30			280	休養日数
													1:09	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 4	2女 8	3女 7	1男 0	2男 0	3男 0	計 19
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	土	～	～			OFF	
2	日	～	～			OFF	
3	月	～	～			OFF	
4	火	～	～			OFF	
5	水	～	～			OFF	
6	木	～	～			OFF	
7	金	～	～			OFF	
8	土	～	～			OFF	
9	日	～	～			OFF	
10	月	～	～			OFF	
11	火	～	～			OFF	
12	水	～	16:10 ～ 17:00	0:50	通常練習		本校
13	木	～	～			OFF	
14	金	～	16:10 ～ 17:00	0:50	通常練習		本校
15	土	～	～			OFF	
16	日	～	～			OFF	
17	月	～	～			部活動停止	
18	火	～	～			部活動停止	
19	水	～	～			部活動停止	
20	木	～	～			部活動停止	
21	金	～	～			部活動停止	
22	土	～	～			部活動停止	
23	日	～	～			部活動停止	
24	月	～	～			OFF	
25	火	～	～			OFF	
26	水	～	～			OFF	
27	木	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習		本校
28	金	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習		本校
29	土	～	～			OFF	
30	日	～	～			OFF	
31	月	～	～			OFF	
				3:50			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	8:30	10:35	11:20	8:15	0:00	2:20	4:40	4:45	6:00	3:50			60:15	
活動日数	6	8	8	5	0	2	4	6	7	4			50	活動日数
休養日数	24	23	22	25	31	24	27	24	24	27			251	休養日数
													1:12	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 19	2女 7	3女 8	1男 1	2男 4	3男 0	計 39
-----	----------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

日	曜	AM	PM	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～		OFF	
2	日	～	～		OFF	
3	月	～	～		OFF	
4	火	～	～		OFF	
5	水	8:35 ～ 12:25	～	3:50	通常練習	本校
6	木	8:35 ～ 12:25	～	3:50	通常練習	本校
7	金	～	13:30 ～ 16:00	2:30	通常練習	本校
8	土	～	～		OFF	
9	日	8:35 ～ 12:25	～	3:50	通常練習	本校
10	月	8:35 ～ 12:25	～	3:50	通常練習	本校
11	火	～	～		OFF	
12	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
13	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
14	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
15	土	8:35 ～ 12:25	～	3:50	通常練習・コンテスト	本校・さざんかホール
16	日	～	～		OFF	
17	月	～	～		部活動停止	
18	火	～	～		部活動停止	
19	水	～	～		部活動停止	
20	木	～	～		部活動停止	
21	金	～	～		部活動停止	
22	土	～	～		部活動停止	
23	日	～	～		部活動停止	
24	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
26	水	～	～		OFF	
27	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
29	土	8:35 ～ 12:25	～	3:50	通常練習	本校
30	日	～	～		OFF	
31	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校

[illegible]

学校名	式下 中学校
部活動名	パソコン 部

部員数	1女 4	2女 0	3女 0	1男 9	2男 4	3男 0	計 17
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～			
2	日	～	～			
3	月	～	～			
4	火	～	～			
5	水	～	～			
6	木	～	～			
7	金	～	～			
8	土	～	～			
9	日	～	～			
10	月	～	～			
11	火	～	～			
12	水	～	～			
13	木	～	～			
14	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
15	土	～	～			
16	日	～	～			
17	月	～			感染対策により中止	
18	火	～	～			
19	水	～	～			
20	木	～	～			
21	金	～	～		感染対策により中止	
22	土	～	～			
23	日	～	～			
24	月	～	～			
25	火	～	～			
26	水	～	～			
27	木	～	～			
28	金	～	～		感染対策により中止	
29	土	～	～			
30	日	～	～			
31	月	～	～		感染対策により中止	
				0:55		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	3:45	6:30	13:35	8:40	0:00	6:30	8:40	4:50	6:00	0:55			59:25	
活動日数	3	6	11	7	0	6	8	5	6	1			53	活動日数
休養日数	27	25	19	24	31	21	23	25	25	29			249	休養日数
													1:07	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	ボランティア部 部

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

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	土	～	～			
2	日	～	～			
3	月	～	～			
4	火	～	～			
5	水	～	～			
6	木	～	～			
7	金	～	～			
8	土	～	～			
9	日	～	～			
10	月	～	～			
11	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常活動	
12	水	～	～			
13	木	～	～			
14	金	～	～			
15	土	～	～			
16	日	8:30 ～ 11:30	～	3:00	川スボお手伝い	
17	月	～	～			
18	火	～	～			
19	水	～	～			
20	木	～	～			
21	金	～	～			
22	土	～	～			
23	日	～	～			
24	月	～	～			
25	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常活動	
26	水	～	～			
27	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	校外清掃活動	
28	金	～	～			
29	土	～	～			
30	日	～	～			
31	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常活動	

										7:25				
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	3:00	5:00	8:40	12:30	0:00	3:00	6:00	9:30	4:50	7:25			59:55	
活動日数	3	5	8	8	0	3	6	9	6	5			53	活動日数
休養日数	27	26	22	23	31	27	25	21	25	26			253	休養日数
													1:07	平均時間/日