

2019 年度 部活動 休養日設定確認表 ※年間を52週と考え、高等学校では週休日・祝日の休養日と平日の休養日の合計を52日以上設けましょう。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日 2:週休日・祝日の休養日 3:平日の活動日 4:平日の休養日

年間 週休日・祝日合計 170 日 「1」の計 120 日 「2」の計 50 日 平日の計 195 日 「3」の計 132 日 「4」の計 63 日 「2・4」の計 113 日

4 月		週休日・祝日合計 14 日						「1」の計 10 日		「2」の計 4 日		平日合計 16 日						「3」の計 12 日		「4」の計 4 日										
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施	2	1	1	2	1	1	1	4	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	1	1	1
休養	○			○				○	○						○						○	○					○			
備考	休養日			休養日				休養日	休養日						休養日						休養日	休養日					休養日			

5	月		週休日・祝日合計 12 日							「1」の計 7 日							「2」の計 5 日					平日合計 19 日							「3」の計 10 日					「4」の計 9 日				
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金							
実施	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	1	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3							
休養			○			○						○	○		○	○	○	○	○	○	○	○				○												
備考			休養日			休養日						休養日	休養日		休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日			休養日												

6 月			週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 7 日							「2」の計 3 日							平日合計 20 日							「3」の計 14 日							「4」の計 6 日					
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30													
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日													
実施	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	4	2	2													
休養			○							○							○						○	○			○	○	○	○													
備考			休養日							休養日							休養日						休養日	休養日			休養日	休養日	休養日	休養日													

7 月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 8 日							「2」の計 3 日							平日合計 20 日							「3」の計 12 日							「4」の計 8 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31												
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水												
実施	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	1	1												
休養	○	○	○	○	○	○	○	○							○							○							○														
備考	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日							休養日							休養日							休養日														

8 月		週休日・祝日合計 31 日							「1」の計 22 日							「2」の計 9 日							平日合計 0 日							「3」の計 0 日							「4」の計 0 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31												
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土												
実施	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2												
休養			○					○					○	○	○					○					○					○	○												
備考			休養日					休養日					休養日	休養日	休養日					休養日					休養日					休養日	休養日												

9 月			週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 8 日					「2」の計 4 日					平日合計 18 日					「3」の計 16 日					「4」の計 2 日				
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
実施	2	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	2		
休養	○	○							○							○							○							○		
備考	休養日	休養日							休養日							休養日							休養日							休養日		

10月	週休日・祝日合計 11日 「1」の計 10日 「2」の計 1日															平日合計 20日 「3」の計 15日 「4」の計 5日															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
実施	3	3	1	1	1	2	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	1	3	3	3	1	1	4	3	3	3
休養						○	○	○						○							○							○			
備考						休養日	休養日	休養日						休養日							休養日							休養日			

11月	週休日・祝日合計 10日 「1」の計 7日 「2」の計 3日															平日合計 20日 「3」の計 10日 「4」の計 10日														
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施	3	2	1	1	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1
休養		○			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○					
備考		休養日			休養日						休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日					休養日					

12月	週休日・祝日合計 15日 「1」の計 12日 「2」の計 3日															平日合計 16日 「3」の計 12日 「4」の計 4日															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	2
休養		○							○							○							○						○	○	○
備考		休養日							休養日							休養日							休養日						休養日	休養日	休養日

1月		週休日・祝日合計 14日															「1」の計 7日							「2」の計 7日							平日合計 17日																	3」の計 15日					4」の計 2日							
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																													
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	木																													
実施	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3																														
休養	○	○	○		○	○	○						○							○							○																																	
備考	休養日	休養日	休養日		休養日	休養日	休養日						休養日							休養日							休養日																																	

2月	週休日・祝日合計 11日 「1」の計 7日 「2」の計 4日															平日合計 18日 「3」の計 9日 「4」の計 9日													
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
実施	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1
休養			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○							○					
備考			休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日			休養日								休養日					

3月		週休日・祝日合計 19日															「1」の計 15日					「2」の計 4日				平日合計 11日											3の計 7日					4の計 4日			
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火														
実施	2	3	4	2	2	1	1	1	4	3	3	1	3	1	1	4	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1														
休養	○		○	○	○				○							○						○					○																		
備考	休養日		休養日	休養日	休養日				休養日							休養日						休養日					休養日																		