

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 115 日 「1」の計 68 日 「2」の計 47 日 平日の計 243 日 「3」の計 174 日 「4」の計 69 日 「2・4」の計 116 日

4 月		週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 17 日				「4」の計 3 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	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	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

5	月	週休日・祝日合計 13 日							「1」の計 10 日							「2」の計 3 日							平日合計 18 日							「3」の計 12 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	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	1	1	1	2	3	3	4	3	2	1	3	3	1	3	3	1	1	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	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												

6 月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 6 日							「2」の計 3 日							平日合計 13 日							「3」の計 9 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	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	4	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	4				2	2				4			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													

7 月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 6 日							「2」の計 3 日							平日合計 22 日							「3」の計 18 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	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	3	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	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																	

8 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 9 日		「2」の計 1 日					平日合計 21 日							「3」の計 13 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	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	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	1	1	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	4	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

9 月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 4 日							「2」の計 5 日							平日合計 21 日							「3」の計 17 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	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	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	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														

10月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 7 日							「2」の計 2 日							平日合計 22 日							「3」の計 18 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	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	3	3	1	1	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	3	1	3	4	3	1	2	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															

11月	週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 2 日		「2」の計 5 日					平日合計 23 日					「3」の計 9 日				「4」の計 14 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	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	4	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	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 9 日							「1」の計 4 日							「2」の計 5 日							平日合計 22 日							「3」の計 17 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	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	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4											
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											

1月		週休日・祝日合計 11 日							「1」の計 5 日					「2」の計 6 日					平日合計 20 日							「3」の計 17 日					「4」の計 3 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	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	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 10 日							「1」の計 6 日							「2」の計 4 日							平日合計 19 日							3」の計 9 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														
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	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	1	1	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	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				休養日																

3月		週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 4 日							「2」の計 5 日							平日合計 22 日							「3」の計 18 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	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	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														