

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					「1」の計					「2」の計					平日合計					「3」の計					「4」の計				
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	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					「1」の計					「2」の計					平日合計					「3」の計					「4」の計				
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																