

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 130 日 「1」の計 93 日 「2」の計 37 日 平日の計 236 日 「3」の計 172 日 「4」の計 64 日 「2・4」の計 101 日

4 月		週休日・祝日合計 10 日						「1」の計 8 日				「2」の計 2 日				平日合計 20 日					「3」の計 18 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	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	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	1	
休養						○									○							○								○	
備考						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 8 日				「2」の計 4 日				平日合計 19 日					「3」の計 12 日				「4」の計 7 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	2	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	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					

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 13 日				「4」の計 7 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	2	4	4	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	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	休養日

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

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	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	4	4	4	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			

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 17 日				「4」の計 1 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	1	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	1	2	1	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

10月	週休日・祝日合計 12日 「1」の計 8日 「2」の計 4日															平日合計 19日 「3」の計 17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	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	2	1	1	1	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	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 6日 「2」の計 4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
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	3	3	3	3	3	2	1	4	4	4	4	4	2	2	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					

12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 16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	3	3	4	3	3	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 12日 「1」の計 8日 「2」の計 4日															平日合計 19日 「3」の計 16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	木	
実施	2	2	2	1	1	3	4	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					

2月	週休日・祝日合計 9日 「1」の計 7日 「2」の計 2日															平日合計 20日 「3」の計 9日 「4」の計 11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	4	4	4	3	1	1	4	3	3	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					

3月	週休日・祝日合計 13日 「1」の計 11日 「2」の計 2日															平日合計 18日 「3」の計 15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	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	1	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3
休養			○	○												○							○							○	
備考			休養日	休養日												休養日							休養日							休養日	