

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 110 日 「1」の計 36 日 「2」の計 74 日 平日の計 256 日 「3」の計 160 日 「4」の計 96 日 「2・4」の計 170 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 19 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	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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	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

5	月	週休日・祝日合計 12 日					「1」の計 5 日					「2」の計 7 日					平日合計 19 日					「3」の計 13 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	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	1	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	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	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 6 日					「2」の計 4 日					平日合計 20 日					「3」の計 19 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	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	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	2
休養							○	○	○							○														○
備考							休養日	休養日	休養日							休養日														休養日

7 月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 4 日				「2」の計 4 日				平日合計 23 日					「3」の計 12 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	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	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	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			休養日		休養日		休養日			休養日										休養日	

8 月		週休日・祝日合計 7 日							「1」の計 2 日		「2」の計 5 日					平日合計 24 日					「3」の計 15 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	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	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	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	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 2 日					「2」の計 7 日					平日合計 21 日					「3」の計 11 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	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	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	1	1	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	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		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 8 日								「1」の計 4 日				「2」の計 4 日				平日合計 23 日					「3」の計 13 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	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	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	1	1	3	4	3	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	休養日						休養日		休養日