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 77 日	「1」の計 0 日	「2」の計 77 日	平日の計 106 日	「3」の計 37 日	「4」の計 69 日	「2・4」の計 146 日

4 月　週休日・祝日合計 0 日　「1」の計 0 日　「2」の計 0 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
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																														
休養																														
備考																														

5 月　週休日・祝日合計 0 日　「1」の計 0 日　「2」の計 0 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	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																															
休養																															
備考																															

6 月　週休日・祝日合計 0 日　「1」の計 0 日　「2」の計 0 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
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																														
休養																														
備考																														

7 月　週休日・祝日合計 0 日　「1」の計 0 日　「2」の計 0 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	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																															
休養																															
備考																															

8 月　週休日・祝日合計 0 日　「1」の計 0 日　「2」の計 0 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																															
休養																															
備考																															

9 月　週休日・祝日合計 0 日　「1」の計 0 日　「2」の計 0 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
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																														
休養																														
備考																														

10 月	週休日・祝日合計 12 日	「1」の計 0 日	「2」の計 12 日	平日合計 19 日	「3」の計 8 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	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	4	2	2	2	2	4	3	4	3	4	2	2	2	3	4	3	4	2	2	4	2	4	3	4	2	2	4	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	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	

11 月	週休日・祝日合計 10 日	「1」の計 0 日	「2」の計 10 日	平日合計 20 日	「3」の計 7 日	「4」の計 13 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	2	2	2	3	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	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	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 15 日	「1」の計 0 日	「2」の計 15 日	平日合計 16 日	「3」の計 6 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	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	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	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		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

1 月	週休日・祝日合計 12 日	「1」の計 0 日	「2」の計 12 日	平日合計 19 日	「3」の計 7 日	「4」の計 12 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	2	2	2	4	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	2	2	4	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		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

2 月	週休日・祝日合計 11 日	「1」の計 0 日	「2」の計 11 日	平日合計 18 日	「3」の計 4 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
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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	2	2	2	3	4	3	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	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

3 月	週休日・祝日合計 17 日	「1」の計 0 日	「2」の計 17 日	平日合計 14 日	「3」の計 5 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	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	2	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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		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