特業用の用紙印刷の手順
①列AとBの該当月日と曜日を選択　　②CTRLキーを押しながらご自身の部活の時間を選択
③ファイルから「ダウンロード」→「PDF」を選択　④一番上のタブで「選択中のセル」に切り替えてエクスポート

茨城県立水戸第三高等学校　令和7年度部活動活動計画・活動実績一覧表　※休養日以外が活動日です

部		001陸上競技			002水泳			003卓球			004弓道			005山岳		
月日	曜	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績
6月1日	月	休養日						休養日			大会参加			練習会in	6:00	6:00
6月2日	月		2:00	2:00					2:00			2:00			2:00	2:00
6月3日	火		2:00	2:00					2:00			2:00				
6月4日	水		2:00	2:00					2:00			2:00			2:00	2:00
6月5日	木	休養日						休養日				2:00				
6月6日	金		2:00	2:00					2:00		大会参加				2:00	2:00
6月7日	土		4:00	4:00					3:00		大会参加			大会参加	8:00	8:00
6月8日	日	休養日						休養日			大会参加			大会参加	8:00	8:00
6月9日	月		2:00	2:00					2:00			2:00				
6月10日	火		2:00	2:00					2:00			2:00				
6月11日	水		2:00	2:00					2:00			2:00			2:00	2:00
6月12日	木	休養日						休養日			休養日					
6月13日	金		2:00	2:00					2:00			2:00			2:00	2:00
6月14日	土	大会参加	4:00	4:00					4:00							
6月15日	日	休養日						大会参加	4:00		休養日					
6月16日	月		2:00	2:00				大会参加	4:00			2:00			2:00	2:00
6月17日	火		2:00	2:00				大会参加	4:00			2:00				
6月18日	水		2:00	2:00				休養日				2:00			2:00	2:00
6月19日	木	休養日		2:00				休養日			休養日					
6月20日	金		2:00					休養日				2:00				
6月21日	土		4:00	4:00					3:00			4:00				
6月22日	日	大会参加	4:00					休養日			休養日					
6月23日	月		2:00						2:00			2:00			2:00	2:00
6月24日	火		2:00	2:00				休養日			休養日					
6月25日	水		2:00					休養日			休養日				2:00	0:00
6月26日	木	休養日		2:00				休養日			休養日					
6月27日	金		2:00	2:00				休養日			休養日				2:00	0:00
6月28日	土		4:00					休養日			休養日					
6月29日	日	休養日						休養日			休養日					
6月30日	月		2:00	2:00				休養日			休養日					
7月1日	火	活動計画	2:00								休養日			休養日		
7月2日	水	休養日												休養日		
7月3日	木	活動計画	2:00								休養日			休養日		
7月4日	金	大会参加												休養日		
7月5日	土	大会参加												休養日		
7月6日	日	大会参加												活動計	6:00	6:00
7月7日	月	活動計	2:00											活動計	2:00	
7月8日	火	活動計	2:00											休養日		
7月9日	水	活動計	2:00											活動計	2:00	
7月10日	木	活動計	2:00											休養日		
7月11日	金	大会参加												活動計	2:00	
7月12日	土	大会参加												休養日		
7月13日	日	休養日												活動計	6:00	
7月14日	月	活動計	2:00											活動計	2:00	
7月15日	火	活動計	2:00											休養日		
7月16日	水	活動計	2:00											活動計	2:00	
7月17日	木	休養日												休養日		
7月18日	金	活動計	2:00											活動計	2:00	
7月19日	土	活動計	4:00											休養日		
7月20日	日	活動計	4:00											大会参加	3:00	
7月21日	月	休養日												活動計	2:00	
7月22日	火	活動計	2:00											休養日		
7月23日	水	活動計	2:00											活動計	4:00	
7月24日	木	休養日												活動計	4:00	
7月25日	金	活動計	2:00											活動計	4:00	
7月26日	土	活動計	4:00											休養日		
7月27日	日	休養日												休養日		
7月28日	月	活動計	2:00											活動計	4:00	
7月29日	火	活動計	2:00											活動計	4:00	
7月30日	水	活動計	2:00											活動計	4:00	
7月31日	木	休養日												活動計	4:00	

茨城県立水戸第三高等学校　令和7年度部活動活動計画・活動実績一覧表　※休養日以外が活動日です

部		006テニス			007ソフトテニス			008バドミントン			009女子バレーボール			010男子バレーボール		
月日	曜	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績
6月1日	月	大会参加	2:00	2:00	練習試合	6:00	6:00	休養日			休養日			休養日		
6月2日	月		2:00	2:00		2:00	2:00		1:30	1:30		2:00	2:00		2:00	2:00
6月3日	火		2:00	0:00		2:00	2:00		1:30	1:30		2:00	2:00	休養日		
6月4日	水					2:00	2:00		1:30	1:30	休養日				2:00	2:00
6月5日	木		2:00	2:00	大会参加	6:00	6:00	休養日				2:00	2:00		2:00	2:00
6月6日	金		2:00	2:00		2:00	2:00		1:30	1:30	休養日				2:00	2:00
6月7日	土	休養日				3:00	3:00		2:00	2:00		4:00	4:00	休養日		
6月8日	日	休養日			休養日			休養日			休養日				4:00	4:00
6月9日	月		2:00	2:00		2:00	2:00		1:30	1:30		2:00	2:00	休養日		2:00
6月10日	火		2:00	0:00	大会参加	6:00	6:00	休養日			休養日				2:00	2:00
6月11日	水				休養日				1:30	1:30		2:00	2:00		2:00	
6月12日	木		2:00	2:00				大会参加				2:00	2:00		2:00	2:00
6月13日	金		2:00	2:00		2:00	2:00	大会参加				2:00	2:00		1:00	2:00
6月14日	土		3:00	3:00		3:00	3:00		3:00	3:00		4:00	4:00		4:00	4:00
6月15日	日	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月16日	月		2:00	2:00		2:00	2:00	休養日				2:00	2:00		2:00	
6月17日	火		2:00	2:00		2:00	2:00		1:30	1:30		2:00	2:00		2:00	2:00
6月18日	水					2:00	2:00		1:30	1:30	休養日				2:00	2:00
6月19日	木		2:00	0:00	休養日						休養日			休養日		
6月20日	金		2:00	0:00		2:00	2:00	大会参加				2:00	0:00		1:00	
6月21日	土		3:00	3:00	休養日			休養日			休養日				4:00	4:00
6月22日	日	休養日			休養日			休養日				4:00	4:00	休養日		
6月23日	月		2:00	0:00	休養日			休養日				2:00	2:00	休養日		
6月24日	火	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月25日	水	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月26日	木	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月27日	金	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月28日	土	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月29日	日	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月30日	月	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
7月1日	火	休養日			休養日						休養日			休養日		
7月2日	水	休養日			休養日						休養日			休養日		
7月3日	木	休養日			休養日						休養日			休養日		
7月4日	金	活動計	2:00	2:00	活動計	2:00	2:00			2:00	活動計	2:00	2:00	活動計	2:00	
7月5日	土	活動計	2:00		活動計	3:00	3:00			2:00	活動計	4:00		休養日		
7月6日	日	休養日			休養日						休養日			活動計		4:00
7月7日	月	活動計	2:00		活動計	2:00	2:00			1:30	活動計	2:00		活動計	2:00	
7月8日	火	活動計	2:00		活動計	2:00	2:00			1:30	休養日			休養日		
7月9日	水	活動計	2:00		休養日					1:30	活動計	2:00		活動計	2:00	
7月10日	木	休養日			活動計	2:00					活動計	2:00		活動計	2:00	
7月11日	金	活動計	2:00		活動計	2:00					休養日			休養日		
7月12日	土	休養日			休養日						休養日			休養日		
7月13日	日	活動計	6:00		休養日						休養日			休養日		
7月14日	月	活動計	2:00		活動計	2:00				1:30	活動計	2:00		活動計	2:00	
7月15日	火	休養日			活動計	2:00				1:30	休養日			休養日		
7月16日	水	活動計	2:00		活動計	2:00				1:30	活動計	2:00		活動計	2:00	
7月17日	木	休養日			休養日						休養日			活動計	2:00	
7月18日	金	活動計	2:00		活動計	2:00				1:30	活動計	2:00		活動計	2:00	
7月19日	土	休養日			活動計	3:00					活動計	4:00		休養日		
7月20日	日	休養日			休養日						活動計	4:00		休養日		
7月21日	月	活動計	2:00		活動計	2:00					休養日			活動計	4:00	
7月22日	火	活動計	2:00		活動計	2:00				1:30	休養日			休養日		
7月23日	水	活動計	2:00		活動計	2:00				1:30	活動計	2:00		活動計	2:00	
7月24日	木	休養日			休養日					2:00	休養日			活動計	2:00	
7月25日	金	活動計	2:00		活動計	3:00				2:00	活動計	4:00		休養日		
7月26日	土	活動計	4:00		活動計	2:00				2:00	活動計	4:00		休養日		
7月27日	日	休養日						休養日			休養日			活動計	4:00	
7月28日	月	活動計	4:00		休養日			休養日			活動計	4:00		活動計	4:00	
7月29日	火	活動計	4:00		活動計	3:00				2:00	活動計	4:00		活動計	4:00	
7月30日	水	活動計	4:00		休養日					2:00	活動計	4:00		休養日		
7月31日	木	活動計	4:00		活動計	3:00		休養日		2:00	活動計	4:00		活動計	4:00	

茨城県立水戸第三高等学校　令和7年度部活動活動計画・活動実績一覧表　※休養日以外が活動日です

部		011バスケットボール			012ソフトボール			013女子サッカー			014男子サッカー			015ダンス		
月日	曜	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績
6月1日	月	大会参加	3:00	3:00	休養日	4:00	4:00	休養日			休養日				3:00	4:00
6月2日	月	休養日			休養日				2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00
6月3日	火	休養日				2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00
6月4日	水		1:30	1:30		2:00	2:00		2:00	2:00	休養日				2:00	2:00
6月5日	木		2:00	2:00		2:00	2:00	休養日				2:00	2:00		2:00	2:00
6月6日	金		1:30	1:30		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00
6月7日	土		3:00	3:00		4:00	4:00		4:00	4:00		4:00	4:00		3:00	3:00
6月8日	日	大会参加	3:00	3:00		4:00	4:00	大会参加	4:00	4:00	大会参加	4:00	4:00	大会参加		4:00
6月9日	月	休養日				2:00	2:00	休養日			休養日				2:00	2:00
6月10日	火		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00	休養日				2:00	2:00
6月11日	水		1:30	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00
6月12日	木	休養日	1:30	2:00		2:00	2:00					2:00	2:00		2:00	2:00
6月13日	金		1:30	1:30	大会参加	4:00	4:00		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00
6月14日	土	大会参加	3:00	3:00	大会参加	4:00	4:00		4:00	4:00	大会参加	4:00	4:00		2:00	4:00
6月15日	日	大会参加	2:00		休養日			大会参加	4:00	4:00	休養日			休養日		
6月16日	月	休養日			休養日							2:00	2:00		2:00	2:00
6月17日	火	休養日				2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00
6月18日	水		1:30	2:00		2:00	2:00	休養日							2:00	2:00
6月19日	木	休養日				2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00		2:00	2:00
6月20日	金		1:00			2:00	2:00	休養日				2:00	2:00	休養日		
6月21日	土	休養日				4:00	4:00	休養日			大会参加	4:00	4:00	休養日		
6月22日	日	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月23日	月	休養日		1:30		2:00	2:00	休養日			休養日			休養日		
6月24日	火	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月25日	水	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月26日	木	休養日			休養日			休養日				2:00	2:00	休養日		
6月27日	金	休養日			休養日			休養日				2:00	2:00	休養日		
6月28日	土	休養日			休養日			休養日			大会参加	4:00	4:00	休養日		
6月29日	日	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
6月30日	月	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
7月1日	火	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
7月2日	水	休養日			休養日			休養日			休養日			休養日		
7月3日	木	休養日			休養日			休養日			活動計	1:00		休養日		
7月4日	金	活動計	2:00	1:00	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	1:00		休養日		
7月5日	土	活動計	3:00	3:00	活動計	4:00		活動計	4:00		活動計	4:00		休養日		
7月6日	日	活動計	2:00	2:00	活動計	4:00		休養日			大会参加	4:00		休養日		
7月7日	月	休養日			休養日			活動計	2:00		休養日					
7月8日	火	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月9日	水	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月10日	木	活動計	2:00		活動計	2:00					休養日					
7月11日	金	休養日			活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月12日	土	休養日			休養日						活動計	4:00				
7月13日	日	休養日			活動計	4:00		休養日			活動計					
7月14日	月	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月15日	火	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月16日	水	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月17日	木	活動計	2:00		休養日			休養日			休養日					
7月18日	金	休養日			活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月19日	土	活動計	2:00		大会参加	4:00		活動計	4:00		活動計	4:00				
7月20日	日	活動計	3:00		大会参加	4:00		活動計	4:00		活動計	4:00				
7月21日	月	休養日			大会参加	4:00		休養日			休養日					
7月22日	火	活動計	2:00		休養日			活動計	2:00		活動計	2:00				
7月23日	水	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00		休養日					
7月24日	木	活動計	2:00		活動計	2:00		休養日			活動計	2:00				
7月25日	金	休養日			活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月26日	土	活動計	3:00		活動計	4:00		活動計	4:00		活動計	4:00				
7月27日	日	活動計	3:00		休養日			休養日			休養日					
7月28日	月	休養日			活動計	2:00		休養日			休養日					
7月29日	火	活動計	3:00		活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	2:00				
7月30日	水	活動計	3:00		活動計	2:00		休養日			活動計	2:00				
7月31日	木	活動計	3:00		休養日			活動計	2:00		休養日					

茨城県立水戸第三高等学校　令和7年度部活動活動計画・活動実績一覧表　※休養日以外が活動日です

部		016なぎなた			017剣道			018野球		
月日	曜	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績	活動計画	予定時間	活動実績
6月1日	月	大会参加				2:00	2:00		4:00	
6月2日	月		2:00	2:00		1:30	1:30		2:00	
6月3日	火					1:30	1:20	休養日		
6月4日	水		2:00	2:00		1:30	1:20		2:00	
6月5日	木		2:00	2:00		1:30	1:20		2:00	
6月6日	金		2:00	2:00		1:30	1:10		2:00	
6月7日	土		4:00	4:00		3:00	2:40		4:00	
6月8日	日			4:00	休養日				4:00	
6月9日	月		2:00	2:00		1:30	1:20		2:00	
6月10日	火		2:00	2:00		1:30	1:50	休養日		
6月11日	水		2:00	2:00		1:30	1:20		2:00	
6月12日	木		2:00	2:00		1:30	1:30		2:00	
6月13日	金		2:00	2:00		1:30	1:30		2:00	
6月14日	土		4:00	4:00		3:00	2:30		4:00	
6月15日	日	大会参加				4:00	2:30		4:00	
6月16日	月		2:00	2:00		1:30	1:20		2:00	
6月17日	火					1:30	1:10	休養日		
6月18日	水		2:00	2:00		1:30	1:20		2:00	
6月19日	木				大会参加	4:00	4:00		2:00	
6月20日	金				休養日				2:00	
6月21日	土		4:00	4:00	休養日				4:00	
6月22日	日				休養日				4:00	
6月23日	月		2:00	2:00		1:30	1:30		2:00	
6月24日	火				大会参加	4:00	4:00	休養日		
6月25日	水				休養日				1:20	
6月26日	木				休養日				1:20	
6月27日	金				休養日				1:20	
6月28日	土		6:00	6:00	休養日				4:00	
6月29日	日		6:00	6:00	休養日				4:00	
6月30日	月				休養日				1:20	
7月1日	火	休養日			休養日					
7月2日	水	休養日			休養日					
7月3日	木	休養日			休養日					
7月4日	金				活動計	2:00	1:30			
7月5日	土	休養日			活動計	2:00	2:00			
7月6日	日	休養日			休養日					
7月7日	月	休養日			活動計	2:00		活動計	1:30	
7月8日	火	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	1:30	
7月9日	水	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	1:30	
7月10日	木	休養日			活動計	2:00		活動計	1:00	
7月11日	金	活動計	2:00		活動計	2:00		活動計	1:30	
7月12日	土	活動計	4:00		活動計	4:00		活動計	2:00	
7月13日	日	活動計	6:00		休養日					
7月14日	月	休養日			活動計	1:00				
7月15日	火	活動計	2:00		活動計	1:30				
7月16日	水	活動計	2:00		活動計	1:30				
7月17日	木	活動計	2:00		活動計	1:30				
7月18日	金	活動計	2:00		活動計	1:30				
7月19日	土	活動計	4:00		活動計	3:00				
7月20日	日	大会参加			休養日					
7月21日	月	休養日			活動計	3:00				
7月22日	火		2:00		活動計	1:00				
7月23日	水		2:00		活動計	1:30				
7月24日	木		4:00		休養日					
7月25日	金		4:00		活動計	1:30				
7月26日	土		4:00		活動計	3:00				
7月27日	日	休養日			休養日					
7月28日	月		4:00		活動計	3:00				
7月29日	火		4:00		活動計	3:00				
7月30日	水	大会参加			活動計	3:00				
7月31日	木	大会参加			活動計	3:00				