

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 112 日 「1」の計 6 日 「2」の計 106 日 平日の計 254 日 「3」の計 104 日 「4」の計 150 日 「2・4」の計 256 日

4 月		週休日・祝日合計 10 日							「1」の計 1 日							「2」の計 9 日							平日合計 20 日							「3」の計 8 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													
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	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2	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				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 3 日							「2」の計 9 日							平日合計 19 日							「3」の計 6 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	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	2	2	1	1	1	2	4	3	4	3	4	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	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																

6月		週休日・祝日合計 10日							「1」の計 2日		「2」の計 8日		平日合計 20日							「3」の計 11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
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	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	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		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 8 日							「1」の計 0 日							「2」の計 8 日							平日合計 23 日							「3」の計 10 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	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	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	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															

8 月			週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 0 日							「2」の計 9 日							平日合計 22 日							「3」の計 2 日							「4」の計 20 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	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	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	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 0 日							「2」の計 9 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															
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	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	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																

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