

学校名	式下 中学校
部活動名	水泳 部

部員数	1女 0	2女 0	3女 1	1男 3	2男 3	3男 2	計 9
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------

職名	顧問名	職名	顧問名
職名	顧問名	職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	日	～	～		OFF	
2	月	～	～		OFF	
3	火	～	～		OFF	
4	水	～	～		OFF	
5	木	～	～		OFF	
6	金	～	～		OFF	
7	土	～	～		OFF	
8	日	～	～		OFF	
9	月	～	～		OFF	成人の日
10	火	～	～		OFF	始業式
11	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
12	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
13	金	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	本校
14	土	～	～		OFF	
15	日	～	～		OFF	
16	月	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
17	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
18	水	～	～		OFF	
19	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
21	土	8:45 ～ 11:15	～	2:30	通常練習	スイムピア
22	日	～	～		OFF	
23	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
24	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	水	～	～		OFF	
26	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
27	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	土	～	～		OFF	
29	日	～	～		OFF	
30	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
31	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	25:15	31:45	34:40	64:20	65:00	47:35	12:40	19:05	21:00	17:55			339:15	
活動日数	11	13	13	21	13	19	10	13	14	14			141	活動日数
休養日数	19	18	17	10	18	11	21	17	17	17			165	休養日数
													2:24	平均時間/日

校長	教頭	代表顧問
印	印	印

学校名	式下	中学校
部活動名	男子ソフトテニス	部

1	月	〈月間〉部活動計画
---	---	-----------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	0	0	0	1	6	8	15

職名	顧問名	職名	顧問名
職名	顧問名	職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所
1	日	～	～		OFF	
2	月	～	～		OFF	
3	火	～	～		OFF	
4	水	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習	本校
5	木	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	合同練習	榑原公苑
6	金	～	～		OFF	
7	土	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	研修大会	白浜町テニスコート
8	日	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	研修大会	白浜町テニスコート
9	月	～	～		OFF	
10	火	～	14:30 ～ 17:00	2:30	通常練習	本校
11	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
12	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	本校
13	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
14	土	～	～		OFF	
15	日	7:30 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:30	練習試合	本校
16	月	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
17	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
18	水	～	～		OFF	
19	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
21	土	7:30 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:30	練習試合	本校
22	日	～	～		OFF	
23	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
24	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	水	～	～		OFF	
26	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
27	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	土	～	～		OFF	
29	日	7:30 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:30	練習試合	本校
30	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
31	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校

										70:55					
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計		
時間	66:10	71:40	65:35	111:25	95:00	83:55	79:30	63:05	74:25	70:55			781:40		
活動日数	20	18	16	22	17	21	18	17	18	21			188	活動日数	
休養日数	10	13	14	9	14	9	13	13	13	10			118	休養日数	
													4:09	平均時間/日	

学校名	式下	中学校
部活動名	女子ソフトテニス部	部

部員数	1女 0	2女 7	3女 2	1男 0	2男 0	3男 0	計 9
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	日	～	～			OFF	
2	月	～	～			OFF	
3	火	～	～			OFF	
4	水	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習		本校
5	木	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	合同練習		橿原公苑
6	金	～	～			OFF	
7	土	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	研修大会		白浜町テニスコート
8	日	8:00 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:00	研修大会		白浜町テニスコート
9	月	～	～			OFF	
10	火	～	14:30 ～ 17:00	2:30	通常練習		本校
11	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習		本校
12	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習		本校
13	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習		本校
14	土	～	～			OFF	
15	日	～	～			OFF	
16	月	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習		本校
17	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習		本校
18	水	～	～			OFF	
19	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習		本校
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習		本校
21	土	7:30 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:30	練習試合		本校
22	日	～	～			OFF	
23	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習		本校
24	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習		本校
25	水	～	～			OFF	
26	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習		本校
27	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習		本校
28	土	～	～			OFF	
29	日	7:30 ～ 12:00	13:00 ～ 17:00	8:30	練習試合		本校
30	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習		本校
31	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習		本校
				62:25			

[illegible]

学校名	式下 中学校
部活動名	卓球 部

部員数	1女 8	2女 2	3女 4	1男 8	2男 1	3男 9	計 32
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

職名	顧問名	職名	顧問名
職名	顧問名	職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	日	～	～		OFF	
2	月	～	～		OFF	
3	火	～	～		OFF	
4	水	～	～		OFF	
5	木	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習	本校
6	金	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習	本校
7	土	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習	本校
8	日	～	～		OFF	
9	月	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習	本校
10	火	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習	本校
11	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
12	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	本校
13	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
14	土	～	～		OFF	
15	日	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習	本校
16	月	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
17	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
18	水	～	～		OFF	
19	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
21	土	～	～		OFF	
22	日	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習	本校
23	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
24	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	水	～	～		OFF	
26	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
27	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	土	～	～		OFF	
29	日	8:45 ～ 12:15	～	3:30	通常練習	本校
30	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
31	火	～	～		OFF	
				41:15		

[illegible]

学校名	式下 中学校
部活動名	男子バレーボール 部

部員数	1女 0	2女 0	3女 0	1男 5	2男 2	3男 0	計 7
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------

職名	顧問名	職名	顧問名
職名	顧問名	職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容 (練習・大会・OFF等)	場所
1	日	～	～		OFF	
2	月	～	～		OFF	
3	火	～	～		OFF	
4	水	～	～		OFF	
5	木	9:00 ～ 12:30	～	3:30	通常練習	本校
6	金	9:00 ～ 12:30	～	3:30	通常練習	本校
7	土	9:00 ～ 12:30	～	3:30	通常練習	本校
8	日	～	～		OFF	
9	月	～	～		OFF	
10	火	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習	本校
11	水	～	～		OFF	
12	木	～	15:10 ～ 17:00	1:50	通常練習	
13	金	～	16:10 ～ 17:00	0:50	通常練習	
14	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	
15	日	～	～		OFF	
16	月	～	16:10 ～ 17:00	0:50	通常練習	
17	火	～	16:10 ～ 17:00	0:50	通常練習	
18	水	～	～		OFF	
19	木	～	16:10 ～ 17:00	0:50	通常練習	
20	金	～	15:30 ～ 17:00	1:30	通常練習	
21	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	
22	日	～	～		OFF	
23	月	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	
24	火	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	
25	水	～	～		OFF	
26	木	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	
27	金	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	
28	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	
29	日	～	～		OFF	
30	月	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	
31	火	～	16:10 ～ 17:15	1:05	通常練習	

[illegible]

校長	教頭	代表顧問
印	印	印

学校名	式下 中学校
部活動名	軟式野球 部

1 月	〈月間〉部活動実績
-----	-----------

部員数	1女 0	2女 0	3女 0	1男 0	2男 6	3男 0	計 6
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------

職名	顧問名	職名	顧問名
職名	顧問名	職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	日	～	～		OFF	
2	月	～	～		OFF	
3	火	～	～		OFF	
4	水	～	～		OFF	
5	木	8:30 ～ 12:30	～	4:00	合同練習	本校
6	金	8:30 ～ 12:30	～	4:00	合同練習	田原本北中学校
7	土	8:30 ～ 12:30	～	4:00	合同練習	本校
8	日	8:30 ～ 12:30	～	4:00	合同練習	田原本北中学校
9	月	～	～		OFF	
10	火	～	14:30 ～ 17:00	2:30	通常練習	本校
11	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
12	木	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
13	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
14	土	8:30 ～ 12:30	～	4:00	合同練習	都南中学校
15	日	～	～		OFF	
16	月	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
17	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
18	水	～	～		OFF	
19	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
21	土	8:30 ～ 12:30	～	4:00	合同練習	本校
22	日	～	～		OFF	
23	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
24	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
25	水	～	～		OFF	
26	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
27	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	土	8:30 ～ 12:30	13:00 ～ 16:00	7:00	合同練習	斑鳩南中学校
29	日	～	～		OFF	
30	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
31	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校

										48:25					
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計		
時間	74:50	65:05	61:35	79:30	80:00	76:20	46:55	40:15	49:30	48:25			622:25		
活動日数	22	17	17	21	18	22	17	16	20	21			191	活動日数	
休養日数	8	14	13	10	13	8	14	14	11	10			115	休養日数	
													3:15	平均時間/日	

学校名	式下 中学校
部活動名	陸上競技部 部

部員数	1女 6	2女 6	3女 7	1男 17	2男 7	3男 11	計 54
-----	---------	---------	---------	----------	---------	----------	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容 (練習・大会・OFF等)	場所
1	日	～	～		OFF	
2	月	～	～		OFF	
3	火	～	～		OFF	
4	水	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習 (午前)	
5	木	8:00 ～ 11:30	～	3:30	合同練習	
6	金	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習 (午前)	
7	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習 (午前)	
8	日	～	～		OFF	
9	月	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習 (午前)	
10	火	～	14:00 ～ 16:30	2:30	通常練習	
11	水	～	～		OFF	
12	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	
13	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	
14	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習 (午前)	
15	日	～	～		OFF	
16	月	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	
17	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	
18	水	～	～		OFF (職員会議)	
19	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	
21	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習 (午前)	
22	日	～	～		OFF	
23	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	
24	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	
25	水	～	～		OFF	
26	木	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	
27	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	
28	土	8:00 ～ 11:30	～	3:30	通常練習 (午前)	
29	日	～	～		OFF	
30	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	
31	火	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	
				45:00		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	83:25	55:30	71:05	92:40	89:00	75:55	48:55	36:30	44:00	45:00			642:00	
活動日数	21	17	19	23	19	22	17	16	20	21			195	活動日数
休養日数	9	14	11	8	12	8	14	14	11	10			111	休養日数
													3:17	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	英語 部

1 月	〈月間〉部活動計画
-----	-----------

部員数	1女 9	2女 6	3女 4	1男 0	2男 0	3男 0	計 19
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

職名	顧問名	職名	顧問名
職名	顧問名	職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容 (練習・大会・OFF等)	場所
1	日	～	～			
2	月	～	～			
3	火	～	～			
4	水	～	～			
5	木	～	～			
6	金	～	～			
7	土	～	～			
8	日	～	～			
9	月	～	～			
10	火	～	～			
11	水	～	～			
12	木	～	～			
13	金	～	～			
14	土	～	～			
15	日	～	～			
16	月	～	～			
17	火	～	16:05 ～ 16:45	0:40	通常練習	本校
18	水	～	～			
19	木	～	～			
20	金	～	～			
21	土	～	～			
22	日	～	～			
23	月	～	～			
24	火	～	16:05 ～ 16:45	0:40	通常練習	本校
25	水	～	～			
26	木	～	～			
27	金	～	～			
28	土	～	～			
29	日	～	～			
30	月	～	～			
31	火	～	16:05 ～ 16:45	0:40	通常練習	本校

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	3:00	2:00	2:00	1:00	0:00	4:00	3:00	3:55	5:00	2:00			25:55	
活動日数	3	2	2	1	0	4	3	4	6	3			28	活動日数
休養日数	27	29	28	30	31	26	28	26	25	28			278	休養日数
													0:55	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	吹奏楽 部

部員数	1女 5	2女 11	3女 7	1男 0	2男 0	3男 4	計 27
-----	---------	----------	---------	---------	---------	---------	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所
1	日	～	～		OFF	
2	月	～	～		OFF	
3	火	～	～		OFF	
4	水	～	～		OFF	
5	木	～	～		OFF	
6	金	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	本校
7	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	本校
8	日	～	～		OFF	
9	月	～	～		OFF	
10	火	～	13:30 ～ 16:00	2:30	通常練習	本校
11	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
12	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	本校
13	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
14	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習・コンテスト	本校・さざんかホール
15	日	～	～		OFF	
16	月	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
17	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
18	水	～	～		OFF	
19	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
21	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30		本校
22	日	～	～		OFF	
23	月	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
24	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
25	水	～	～		OFF	
26	木	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
27	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
28	土	8:30 ～ 12:00	～	3:30	通常練習	本校
29	日	～	～		OFF	
30	月	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
31	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	62:50	46:50	62:15	67:50	63:00	52:15	40:40	26:50	71:50	33:55			528:15	
活動日数	21	16	17	21	17	22	17	16	21	19			187	活動日数
休養日数	9	15	13	10	14	8	14	14	10	12			119	休養日数
													2:49	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	科学研究 部

部員数	1女 4	2女 0	3女 0	1男 1	2男 4	3男 0	計 9
-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------

職名	顧問名	職名	顧問名
職名	顧問名	職名	顧問名

日	曜	AM	PM	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所
1	日	～	～			
2	月	～	～			
3	火	～	～			
4	水	～	～			
5	木	～	～			
6	金	～	～			
7	土	～	～			
8	日	～	～			
9	月	～	～			
10	火	～	～			
11	水	～	～			
12	木	～	～			
13	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55		
14	土	～	～			
15	日	～	～			
16	月	～	～			
17	火	～	～			
18	水	～	～			
19	木	～	～			
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25		
21	土	～	～			
22	日	～	～			
23	月	～	16:05 ～ 17:00	0:55		
24	火	～	～			
25	水	～	～			
26	木	～	～			
27	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55		
28	土	～	～			
29	日	～	～			
30	月	～	16:05 ～ 17:00	0:55		
31	火	～	～			
				5:05		

[illegible]

学校名	式下 中学校
部活動名	美術 部

1 月	〈月間〉部活動計画
-----	-----------

部員数	1女 12	2女 3	3女 9	1男 2	2男 2	3男 1	計 29
-----	----------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

職名	顧問名	職名	顧問名
職名	顧問名	職名	顧問名

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）	場所
1	日	～	～		OFF	
2	月	～	～		OFF	
3	火	～	～		OFF	
4	水	～	～		OFF	
5	木	～	～		OFF	
6	金	～	～		OFF	
7	土	～	～		OFF	
8	日	～	～		OFF	
9	月	～	～		OFF	
10	火	～	～		OFF	
11	水	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
12	木	～	15:05 ～ 17:00	1:55	通常練習	本校
13	金	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
14	土	～	～		OFF	
15	日	～	～		OFF	
16	月	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
17	火	～	16:05 ～ 17:00	0:55	通常練習	本校
18	水	～	～		OFF	
19	木	～	～		OFF	
20	金	～	15:35 ～ 17:00	1:25	通常練習	本校
21	土	～	～		OFF	
22	日	～	～		OFF	
23	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
24	火	～	～		OFF	
25	水	～	～		OFF	
26	木	～	～		OFF	
27	金	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
28	土	～	～		OFF	
29	日	～	～		OFF	
30	月	～	16:05 ～ 17:15	1:10	通常練習	本校
31	火	～	～		OFF	

										11:00				
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	9:05	8:30	10:30	15:05	14:00	18:25	5:35	8:55	2:40	11:00			103:45	
活動日数	6	6	6	9	7	13	5	7	4	9			72	活動日数
休養日数	24	25	24	22	24	17	26	23	27	22			234	休養日数
													1:26	平均時間/日

学校名	式下 中学校
部活動名	ボランティア部 部

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	1	0	5	0	0	2	8

日	曜	A M	P M	時間	内容（練習・大会・OFF等）		場所
1	日	～	～				
2	月	～	～				
3	火	～	～				
4	水	～	～				
5	木	～	～				
6	金	～	～				
7	土	～	～				
8	日	～	～				
9	月	～	～				
10	火	～	～				
11	水	～	～				
12	木	～	～				
13	金	～	～				
14	土	～	～				
15	日	～	～				
16	月	～	～				
17	火	～	～				
18	水	～	～				
19	木	～	～				
20	金	～	～				
21	土	～	～				
22	日	～	～				
23	月	～	～				
24	火	～	～				
25	水	～	～				
26	木	～	～				
27	金	～	～				
28	土	～	～				
29	日	～	～				
30	月	～	～				
31	火	～	～				
				0:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	4:00	4:00	7:00	5:00	0:00	1:00	1:00	1:00	0:00	0:00			23:00	
活動日数	4	4	7	5	0	1	1	1	0	0			23	活動日数
休養日数	26	27	23	26	31	29	30	29	31	31			283	休養日数
													1:00	平均時間/日