

# 様式 4

| 日  | 曜 | 活動内容※1<br>(休養日) | 活動計画<br>(時間) | 実活動<br>時間 | 週<br>活動<br>時間 |
|----|---|-----------------|--------------|-----------|---------------|
| 1  | 日 | 休養日             | 0            | 0         | 14.0h         |
| 2  | 月 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 3  | 火 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 4  | 水 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 5  | 木 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 6  | 金 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 7  | 土 | 練習              | 4.5          | 4         |               |
| 8  | 日 | 休養日             | 0            | 0         |               |
| 9  | 月 | 練習              | 2.5          | 2         | 17.0h         |
| 10 | 火 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 11 | 水 | 練習              | 3.5          | 3         |               |
| 12 | 木 | 練習              | 3.5          | 3         |               |
| 13 | 金 | 練習              | 3.5          | 3         |               |
| 14 | 土 | 休養日             | 0            | 0         |               |
| 15 | 日 | 練習              | 4.5          | 4         |               |
| 16 | 月 | 練習              | 2.5          | 2         | 15.0h         |
| 17 | 火 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 18 | 水 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 19 | 木 | 練習              | 2.5          | 2         |               |
| 20 | 金 | 大会              | 3.5          | 3         |               |
| 21 | 土 | 練習              | 4.5          | 4         |               |
| 22 | 日 | 休養日             | 0            | 0         |               |
| 23 | 月 | 練習              | 2.5          | 2         | 14.0h         |
| 24 | 火 | 練習              | 4.5          | 4         |               |
| 25 | 水 | 練習              | 4.5          | 4         |               |
| 26 | 木 | 練習              | 4.5          | 4         |               |
| 27 | 金 | 休養日             | 0            | 0         |               |
| 28 | 土 | 休養日             | 0            | 0         |               |
| 29 | 日 | 休養日             | 0            | 0         |               |
| 30 | 月 | 休養日             | 0            | 0         |               |
| 31 | 火 | 休養日             | 0            | 0         |               |
|    |   |                 |              |           | 0.0h          |