

2019年度 部活動 休養日設定確認表 ※年間を52週と考え、中学校では週休日・祝日の休養日と平日の休養日の合計を104日以上設けましょう。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計 121 日 「1」の計 65 日 「2」の計 56 日 平日の計 244 日 「3」の計 235 日 「4」の計 9 日 「2・4」の計 65 日

4月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 6 日					「2」の計 4 日				平日合計 20 日					「3」の計 20 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	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1
備考							休養日							休養日							休養日							休養日	県南大会	練習試合

5月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 8 日					「2」の計 3 日				平日合計 20 日					「3」の計 20 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	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	
備考					休養日							休養日			県大会				休養日								県南大会				

6月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 6 日					「2」の計 4 日				平日合計 20 日					「3」の計 20 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	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2
備考		休養日					関東大会	関東大会	関東大会							休養日			県大会				休養日							休養日

7月		週休日・祝日合計 9 日					「1」の計 5 日					「2」の計 4 日				平日合計 22 日					「3」の計 22 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	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	
備考																												全国大会	全国大会	全国大会	全国大会

8月		週休日・祝日合計 14 日					「1」の計 4 日					「2」の計 10 日					平日合計 17 日					「3」の計 17 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	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	
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						

9月		週休日・祝日合計 11 日					「1」の計 6 日					「2」の計 5 日				平日合計 19 日					「3」の計 19 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	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3
備考	休養日						休養日							休養日							休養日		県南大会						休養日	

10月		週休日・祝日合計 10日						「1」の計 6日				「2」の計 4日				平日合計 21日				「3」の計 21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	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	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
備考	国体	国体	国体	国体	国体	国体									休養日						休養日											

11月		週休日・祝日合計 10日						「1」の計 6日				「2」の計 4日				平日合計 20日				「3」の計 20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	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	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1		
備考			休養日							休養日							休養日							関東選抜	関東選抜	関東選抜						

12月		週休日・祝日合計 9日						「1」の計 4日				「2」の計 5日				平日合計 22日				「3」の計 20日				「4」の計 2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	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4
備考	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 9日						「1」の計 5日				「2」の計 4日				平日合計 22日				「3」の計 19日				「4」の計 3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	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	
備考	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 9日						「1」の計 5日				「2」の計 4日				平日合計 19日				「3」の計 19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				
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				
実施	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3			
備考		休養日							休養日						休養日									休養日								

3月		週休日・祝日合計 9日						「1」の計 4日				「2」の計 5日				平日合計 22日				「3」の計 18日				「4」の計 4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	3	3	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3		
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					全国選抜	全国選抜	全国選抜	休養日			