

**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 128 日 「1」の計 55 日 「2」の計 73 日 平日の計 238 日 「3」の計 143 日 「4」の計 95 日 「2・4」の計 168 日

4 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 4 日					「2」の計 6 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	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	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	2	1	
備考						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 6 日					「2」の計 6 日					平日合計 19 日					「3」の計 9 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	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	2	1	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	
備考		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 11 日					「1」の計 3 日					「2」の計 8 日					平日合計 19 日					「3」の計 9 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	
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	2	2	4	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	1	2	
備考	休養日	休養日						休養日							文化祭	休養日		休養日					休養日							休養日	

7 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 17 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	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	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	
備考						休養日									休養日						休養日							休養日			

8 月		週休日・祝日合計 13 日					「1」の計 5 日					「2」の計 8 日					平日合計 18 日					「3」の計 10 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	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	4	3	4	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	4	4	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						

9 月		週休日・祝日合計 10 日					「1」の計 5 日					「2」の計 5 日					平日合計 20 日					「3」の計 12 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	4	4	4	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	
備考	休養日						休養日							休養日									休養日						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 19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	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	4	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3						
備考						休養日																休養日															

11月		週休日・祝日合計 11日						「1」の計 5日						「2」の計 6日						平日合計 19日						「3」の計 10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	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	1	2	3	3	3	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1							
備考				休養日						休養日							休養日				休養日			休養日	休養日												

12月		週休日・祝日合計 11日						「1」の計 3日						「2」の計 8日						平日合計 20日						「3」の計 14日						「4」の計 6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	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	3	4	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2						
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					

1月		週休日・祝日合計 11日						「1」の計 4日						「2」の計 7日						平日合計 20日						「3」の計 12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	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	木						
実施	2	2	2	2	1	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	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								

2月		週休日・祝日合計 10日						「1」の計 4日						「2」の計 6日						平日合計 19日						「3」の計 7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								
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								
実施	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1								
備考		休養日						休養日	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 13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	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	3	2	3	4	4	4	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	3						
備考		休養日						休養日							休養日								休養日							休養日							