11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【演劇部】

通常練習の活動場所【本校】

日	曜	学校行事等	練習内容等（公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		休			～			1:45
2	木		○	本校	16:45	～	18:30	1:45	
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		○	本校	16:00	～	18:00	2:00	7:15
7	火		○	本校	16:45	～	18:30	1:45	
8	水		休			～			
9	木		○	本校	16:45	～	18:30	1:45	
10	金		○	本校	16:45	～	18:30	1:45	
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		○	本校	16:00	～	18:00	2:00	7:15
14	火		○	本校	16:45	～	18:30	1:45	
15	水		休			～			
16	木		○	本校	16:45	～	18:30	1:45	
17	金		○	本校	16:45	～	18:30	1:45	
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			2:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	本校	13:30	～	15:30	2:00	
						～			

休養日計画	20日	月間活動予定時間	18:15

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【　合唱部】　　通常練習の活動場所【　音楽室　】

日	曜	学校行事等	練習内容等（公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		休			～			2:30
2	木		○	音楽室	15:45	～	18:15	2:30	
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		八代市合唱祭	桜十字ホールやつしろ		～			
6	月		休			～			11:00
7	火		○	音楽室	16:45	～	18:15	1:30	
8	水		○	音楽室	15:45	～	18:15	2:30	
9	木		○	音楽室	15:45	～	18:15	2:30	
10	金		○	音楽室	16:45	～	18:15	1:30	
11	土		○	音楽室	9:00	～	12:00	3:00	
12	日		休			～			
13	月		○	音楽室	15:45	～	18:15	2:30	8:00
14	火		○	音楽室	16:45	～	18:15	1:30	
15	水		休			～			
16	木		○	音楽室	15:45	～	18:15	2:30	
17	金		○	音楽室	16:45	～	18:15	1:30	
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			3:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	○	音楽室	13:00	～	16:00	3:00	
						～			

休養日計画	18日	月間活動予定時間	24:30

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【　書道部　】

通常練習の活動場所【　　本校書道室　　】

日	曜	学校行事等	練習内容等（公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		○	○	15:40	～	18:00	2:20	7:40
2	木		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
3	金		休			～			
4	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
5	日		休			～			
6	月		休			～			10:20
7	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
8	水		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
9	木		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
10	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
11	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
12	日		休			～			
13	月		休			～			10:20
14	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
15	水		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
16	木		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
17	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
18	土		○	○	9:00	～	12:00	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	17日	月間活動予定時間	28:20

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【美術部】

通常練習の活動場所【　　本校美術室　　】

日	曜	学校行事等	練習内容等 （公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		○	○	15:40	～	18:00	2:20	2:20
2	木		休			～			
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		休			～			7:20
7	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
8	水		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
9	木		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
10	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		○	○	15:40	～	18:00	2:20	9:40
14	火		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
15	水		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
16	木		○	○	15:40	～	18:00	2:20	
17	金		○	○	16:40	～	18:00	1:20	
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	20日	月間活動予定時間	19:20

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【　文芸部　】

通常練習の活動場所【文芸部室及び図書館】

日	曜	学校行事等	練習内容等 （公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	2:00
2	木		休（各自創作活動）			～			
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		休			～			2:00
7	火		休			～			
8	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
9	木		休			～			
10	金		休			～			
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		休			～			2:00
14	火		休			～			
15	水		○	○	16:30	～	18:30	2:00	
16	木		休			～			
17	金		休			～			
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	26日	月間活動予定時間	6:00

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【茶道部】

通常練習の活動場所【　礼法室　】

日	曜	学校行事等	練習内容等 （公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		休			～			0:00
2	木		休			～			
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		○		15:30	～	17:00	1:30	1:30
7	火		休			～			
8	水		休			～			
9	木		休			～			
10	金		休			～			
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		○		15:30	～	17:00	1:30	1:30
14	火		休			～			
15	水		休			～			
16	木		休			～			
17	金		休			～			
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	28日	月間活動予定時間	3:00

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【生物研究部】

通常練習の活動場所【　生物教室　】

日	曜	学校行事等	練習内容等（公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		休			～			2:00
2	木		○	生物教室	15:30	～	17:30	2:00	
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		休			～			4:00
7	火		休			～			
8	水		○	生物教室	15:30	～	17:30	2:00	
9	木		○	生物教室	15:30	～	17:30	2:00	
10	金		休			～			
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		休			～			4:00
14	火		休			～			
15	水		○	生物教室	15:30	～	17:30	2:00	
16	木		○	生物教室	15:30	～	17:30	2:00	
17	金		休			～			
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	25日	月間活動予定時間	10:00

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【　天文　部】

通常練習の活動場所【　地学教室　　】

日	曜	学校行事等	練習内容等 （公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		休			～			2:00
2	木		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		休			～			3:00
7	火		○	○	17:00	～	18:00	1:00	
8	水		休			～			
9	木		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
10	金		休			～			
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		休			～			3:00
14	火		○	○	17:00	～	18:00	1:00	
15	水		休			～			
16	木		○	○	16:00	～	18:00	2:00	
17	金		休			～			
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月	（考査1週間前）	休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	25日	月間活動予定時間	8:00

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【ESS】　　通常練習の活動場所【　部室　】

日	曜	学校行事等	練習内容等（公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		休			～			0:00
2	木		休			～			
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		休			～			1:00
7	火		○	部室	16:30	～	17:30	1:00	
8	水		休			～			
9	木		休			～			
10	金		休			～			
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		休			～			1:00
14	火		○	部室	16:30	～	17:30	1:00	
15	水		休			～			
16	木		休			～			
17	金		休			～			
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	28日	月間活動予定時間	2:00

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【吹奏楽　部】

通常練習の活動場所【　　セミナーハウス　　】

日	曜	学校行事等	練習内容等（公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		休			～			8:40
2	木		○		15:50	～	18:30	2:40	
3	金	模試	○		13:30	～	16:30	3:00	
4	土		○		8:30	～	11:30	3:00	
5	日		休	吹奏楽講習会（対象者のみ）		～			
6	月		○		15:50	～	18:30	2:40	11:40
7	火		○		16:50	～	18:30	1:40	
8	水		休			～			
9	木		○		15:50	～	18:30	2:40	
10	金		○		16:50	～	18:30	1:40	
11	土		○		8:30	～	11:30	3:00	
12	日		休			～			
13	月		○		15:50	～	18:30	2:40	11:40
14	火		○		16:50	～	18:30	1:40	
15	水		休			～			
16	木		○		15:50	～	18:30	2:40	
17	金		○		16:50	～	18:30	1:40	
18	土		○		8:30	～	11:30	3:00	
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			3:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休	（中学生のみ練習）		～			
30	木	期末考査	○		13:30	～	16:30	3:00	
						～			

休養日計画	16日	月間活動予定時間	35:00

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【放送部】

通常練習の活動場所【視聴覚準備室】

日	曜	学校行事等	練習内容等（公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		○	○	15:45	～	18:00	2:15	18:00
2	木		○	○	15:45	～	18:00	2:15	
3	金	模試	○	○	14:00	～	17:00	3:00	
4	土		○	○	9:30	～	12:00	2:30	
5	日		九州高校放送コンテスト県大会	必由館高校	8:00	～	16:00	8:00	
6	月		○	○	15:45	～	16:15	0:30	3:45
7	火		休	休		～			
8	水		休	休		～			
9	木		○	○	15:45	～	17:30	1:45	
10	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
11	土					～			
12	日					～			
13	月		○	○	15:45	～	17:30	1:45	6:30
14	火		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
15	水		休	休		～			
16	木		○	○	15:45	～	17:30	1:45	
17	金		○	○	16:30	～	18:00	1:30	
18	土		休	休		～			
19	日		休	休		～			
20	月		休	休		～			0:00
21	火		休	休		～			
22	水		休	休		～			
23	木		休	休		～			
24	金		休	休		～			
25	土		休	休		～			
26	日		休	休		～			
27	月	期末考査	休	休		～			2:30
28	火	期末考査	休	休		～			
29	水	期末考査	休	休		～			
30	木	期末考査	○	○	14:00	～	16:30	2:30	
						～			

休養日計画	15日	月間活動予定時間	30:45

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【JRC】　　通常練習の活動場所【　技術棟2階学習室　】

日	曜	学校行事等	練習内容等 （公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		○		12:25	～	12:40	0:15	0:30
2	木		○		12:25	～	12:40	0:15	
3	金		休			～			
4	土		休			～			
5	日		休			～			
6	月		休			～			0:30
7	火		休			～			
8	水		○		12:25	～	12:40	0:15	
9	木		○		12:25	～	12:40	0:15	
10	金		休			～			
11	土		休			～			
12	日		休			～			
13	月		休			～			0:30
14	火		休			～			
15	水		○		12:25	～	12:40	0:15	
16	木		○		12:25	～	12:40	0:15	
17	金		休			～			
18	土		休			～			
19	日		休			～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木		休			～			
24	金		休			～			
25	土		休			～			
26	日		休			～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	24日	月間活動予定時間	1:30

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【化学研究部】

通常練習の活動場所【　化学教室　　】

日	曜	学校行事等	練習内容等 （公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		休						0:00
2	木		休						
3	金		休						
4	土		休						
5	日		休						
6	月		○	化学教室	15:40	～	18:00	2:20	3:40
7	火		○	化学教室	16:40	～	18:00	1:20	
8	水		休						
9	木		休						
10	金		休						
11	土		休						
12	日		休						
13	月		○	化学教室	15:40	～	18:00	2:20	3:40
14	火		○	化学教室	16:40	～	18:00	1:20	
15	水		休						
16	木		休						
17	金		休						
18	土		休						
19	日		休						
20	月	（考査1週間前）	休						0:00
21	火		休						
22	水		休						
23	木		休						
24	金		休						
25	土		休						
26	日		休						
27	月	期末考査	休						0:00
28	火	期末考査	休						
29	水	期末考査	休						
30	木	期末考査	休						
						～			

休養日計画	26日	月間活動予定時間	7:20

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。

11月　計画

別紙４

令和5年度（2023年度）　　11月　　活動計画

【　食物研究　部】

通常練習の活動場所【　　調理室　　】

日	曜	学校行事等	練習内容等（公式戦・練習試合等）	場所	活動時間			日計	週計
1	水		○	○	16:00	～	17:45	1:45	1:45
2	木		休			～			
3	金					～			
4	土					～			
5	日					～			
6	月		休			～			0:00
7	火		休			～			
8	水		休			～			
9	木		休			～			
10	金		休			～			
11	土					～			
12	日					～			
13	月		休			～			0:00
14	火		休			～			
15	水		休			～			
16	木		休			～			
17	金		休			～			
18	土					～			
19	日					～			
20	月		休			～			0:00
21	火		休			～			
22	水		休			～			
23	木					～			
24	金		休			～			
25	土					～			
26	日					～			
27	月	期末考査	休			～			0:00
28	火	期末考査	休			～			
29	水	期末考査	休			～			
30	木	期末考査	休			～			
						～			

休養日計画	19日	月間活動予定時間	1:45

【記入上の留意点】
・記入は、別紙「記入例」を参考にすること。
・通常の練習は、練習内容等の欄に「○」と記入すること。
・休養日は、練習内容等の欄に「休」と記入すること。
・場所の欄の記入について、上記の「通常練習の活動場所」での練習は、「○」と記入し、それ以外の活動場所については、簡潔に記入すること。
・活動時間は、通常の練習のみ記入し、練習試合や大会等の時間は記入しないこと。
・「日計」及び「週計」は自動計算となっている。