

活動計画書(例)

2026年

7月

顧問名(青木亜衣)

部活動名【女子バスケットボール部】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)	場所	活動時間			計	備考
1	水	練習		16:10	~	18:00	1:50	
2	木	練習		17:00	~	18:00	1:00	
3	金	休養日			~			
4	土	練習		9:00	~	12:00	3:00	
5	日	休養日			~			
6	月	練習		16:10	~	18:00	1:50	
7	火	練習		17:00	~	18:00	1:00	
8	水	休養日			~			
9	木	練習		16:40	~	18:00	1:20	
10	金	練習		17:00	~	18:00	1:00	
11	土	練習		13:00	~	16:00	3:00	
12	日	休養日			~			
13	月	練習		16:10	~	17:00	0:50	
14	火	練習		16:10	~	18:00	1:50	
15	水	練習		17:00	~	18:00	1:00	
16	木	休養日			~			
17	金	練習		16:10	~	18:00	1:50	
18	土	練習		13:00	~	16:00	3:00	
19	日	休養日		9:00	~	12:00	3:00	
20	月	練習		9:00	~	12:00	3:00	
21	火	練習		13:00	~	16:00	3:00	
22	水	練習		9:00	~	12:00	3:00	
23	木	休養日			~			
24	金	練習		13:00	~	16:00	3:00	
25	土	練習		9:00	~	12:00	3:00	
26	日	休養日			~			
27	月	練習		13:00	~	16:00	3:00	
28	火	練習		9:00	~	12:00	3:00	
29	水	練習		9:00	~	12:00	3:00	
30	木	休養日			~			
31	金	練習		9:00	~	12:00	3:00	

活動日	22日	活動時間計画	52:30
休養日	9日		

【注意事項】

- ①曜日・部活動時間・活動日・活動時間計画・休養日は自動計算されます。
 - ②活動計画書は当該月の前月末までに共有フォルダに提出お願いします。
共有フォルダ→部活動→提出フォルダ(各月分)
 - ③休みの日は「休養日」と入力お願いします。(休養日をカウントするため)
 - ④行事等を載せたり、細かい設定をされたりする方は、各自でお願いします。
 - ⑤2月以降は曜日などを変更して作成お願いします。(各自で作成お願いします)
- ※この注意事項は提出されるときに消していいです

