

☆ 部活動の位置づけと意義

① 中学校学習指導要領における部活動の位置づけ ～第1章総則より～

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び学科等に親しみ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連を図られるよう留意すること。また、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携など、運営上の工夫を行うようにすること。

② 部活動の意義

部活動は、学級や学年を超えて同好の児童生徒が自主的・自発的に集い、顧問教諭の指導のもと、個人や集団としての目標をもって行う活動であり、次のような教育的意義があるものである。

○個性・能力の伸張	○学習意欲の向上
○好ましい人間関係の形成	○責任感・連帯感の涵養
○心身の健全育成	○生涯学習の基礎づくり
○適正・興味・関心の追求	○所属意識や愛校心の涵養

☆ 部活動における指導目標

- (1) 新治学園義務教育学校の自覚と誇りをもって活動する児童生徒を育てる。
- (2) 部活動に積極的に取り組み、学校生活に対する充実感や達成感を体験させる。
- (3) 部活動を通して豊かな人間性や社会性を育む。

☆ 運営組織＜R6年度＞

部活動名	男女	顧問	部活動名	男女	顧問
野球	男女		柔道	男女	
バレーボール	女		剣道	男女	
バスケットボール	男		ソフトテニス	女	
卓球	男女		吹奏楽	男女	
美術	男女				

※部活動以外の引率

水泳	男女	陸上	男女
----	----	----	----

【共通理解事項】

毎月最終週までに必ず提出する物。

- ・翌月の活動計画表＜HPに掲載します＞
- ・翌月の教員特殊業務従事簿

1週間前までに提出するもの。

- ・対外活動参加承認書

☆ 部活動の運営について

① 部活動への参加

ア 参加児童生徒

- ・活動を希望し、自主的・積極的に活動できる5年生以上の児童生徒とする。

イ 入部手続き

- ・保護者の承諾を得た後、入部届けの提出をもって正式入部として認める。
- ・入部届は担任が回収し、部活動顧問に提出する。
- ・5、6、7年生は4月下旬から入部予定。

4/16（火）・17（水）に見学

4/30（火）から正式入部

ウ 退部・転部手続き

- ・入部した限りは継続して活動することが望ましいが、健康上の理由やその他特別な理由で退部・転部しなければならない場合には退部届を提出する。

② 活動日及び活動時間

ア 活動日

- ・原則として、火・水・第2、第4木・金・土・日及び祝日、長期休業日（夏季、冬季、春季）とする。
- ・1週あたりの活動時間は11時間を越えてはならない。《参考》活動計画例をご確認ください。
- ・月曜日及び第1・第3木曜日、定期テスト前の3日間は、原則として部活動を中止する。  
（前期課程もこれに準ずる。）
- ・部活動の公式試合や発表会等の前で、特別に練習を必要とする場合には、上記活動日以外でも、学校長の許可を得て、活動時間の規定に準じて行うことができる。
- ・5・6年生は、火曜日に活動する。土・日及び祝日の活動には、校内の練習に限り希望があれば参加できる。
- ・5、6年生の活動時間は1時間以内とする。
- ・5、6年生は11月～1月、3月の期間及び5時間週間の際は活動を行わない。

イ 下校完了時刻

	5～6年	7～9年		5～6年	7～9年
4月	17：00	18：00	1月前半	×	16：40
<u>5月～6月</u>	17：00	18：00	1月後半	16：50	<u>16：50</u>
<u>7月～市新人戦</u>	17：00	<u>18：00</u>	2月前半	17：00	17：10
市新人戦終了～	17：00	17：30	2月後半	×	16：20
県南新人終了～ 10月31日まで	17：00	<u>17：00</u>	3月前半	×	16：30
<u>11月前半</u>	<u>×</u>	<u>16：40</u>	3月後半	×	16：40
11月後半～12月	<u>×</u>	<u>16：30</u>	長期休業中	△	16：30

③ 土・日、祝日、長期休業日（夏季、冬季、春季）の活動

ア 土・日、祝日

- ・土・日については、どちらかを休養日とする。大会等でやむを得ず行った場合には他の休日を代替えとする。
- ・休日の練習は午前か午後の3時間以内とする。  
(但し、大会等は除く)。
- ・5、6年生は希望制とし、保護者が送迎する。

イ 長期休業日(夏季・冬季・春季)

- ・日直の勤務時間内(8:10~16:40)に活動する。
- ・5・6年生においては、活動期間を設けて学校での練習に限り参加する。
- ・長期休業中における休養日の設定は、学期中同様とする。また、児童生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、休養期間を設ける。

④ 練習

ア 朝練習

- ・朝の活動は行わない。
- ・学校の部活動として通常設置していない駅伝大会や陸上競技大会など、特設の活動に限り、本人及び保護者がの同意を得た上で、校長が承認し、特例で実施することを可とする。

イ 放課後練習

- ・練習は、顧問(職員)の監督のもと実施する。顧問及び児童生徒による、自主的で創意工夫のある練習内容で行うよう努める。

ウ 服装

- ・練習または大会への参加は、制服・学校指定の体操服、又は部で指定したものを着用する。

⑤ 登下校

ア 服装について

- ・特設の朝練習に参加する場合は、体操服での登校を認める。
- ・休日の練習の登下校は、学校指定の体操服、各部指定の練習着を着用する。

イ 自転車の使用について

- ・自転車の登下校については、学校の規定に準ずる。

ウ 5・6年生について

- ・平日の部活動終了後は、保護者の迎えまたは児童クラブとなる。  
土・日、祝日の部活動については、保護者が送迎する。

⑥ 活動のマナー

ア 「活動場所」や「更衣場所」は、定められた場所で行う。

イ 各自の荷物等は、活動場所に持っていき、管理する。

ウ 各部ごと、使用した場所の清掃や整備を行う。

エ 使用した場所の戸締りは確実にを行う。顧問が必ず最終確認を行う。

オ シャツをズボンへ入れるなど服装を整えて参加する。

⑦ 大会・練習試合への参加（7年生～9年生）

ア 総体・新人戦の参加

- ・参加に際しての注意事項は、中体連申し合わせ事項による。
- ・学校に該当する運動部がない生徒の大会参加については、学校長の判断による。

イ 交通手段

- ・練習試合もしくは大会等へ参加する場合は、原則として、バス等を利用するか、保護者送迎となる。代表保護者の自家用車による送迎については、原則行わない。

ウ 各種大会・練習試合への参加

- ・各種大会や練習試合、コンクール等に参加する場合には、事前に対外試合承認願いを提出し、許可を得る。

⑧ 部活動顧問会議及び部長会議

ア 年度初めに部活動顧問会議を実施し、年度の活動の見通しをもつとともに、活動意欲及び活動マナーの向上を図る。

イ 部活動全体で共通理解を図るべき事案がある場合には、部活動顧問会議を開く。開催日に関しては今後固定日などを含めて検討する。

⑨ 部活動の経費

ア 部活動の予算の割り振りについては、教育後援会費と市費によるものとする。

イ 部活動が参加する公式大会（中体連主催）や発表会、コンクール等への参加費や交通費については、教育後援会費より支出する。練習試合等で交通費が必要な場合には、参加した生徒の人数で割り、特別に保護者に負担を求められることがある。（基本的には教員が徴収することのないようにする）

⑩ 部活動での飲食

ア 部活動をするために昼食が必要な時は、必ず弁当を持参する。登校後に昼食を買いに外出することは禁止とする。

イ 昼食は、各部活動ごと指定された場所で食べ、ごみは必ず持ち帰る。

ウ 飲み物は水筒もしくはスクイズボトルに入れたもののみ認める。紙パック、ビン、カンなどは認めない。但し、ペットボトルはカバーをつけて使用する。

⑪ 部活動保護者会

ア 保護者会は、原則5月に実施する。前期・後期課程を同時に行うかは部ごとに判断する。主な内容は活動方針や活動内容の説明、試合参加についてなど。

イ 各部活必要に応じて、部活動保護者会を実施する。

⑫ 活動の制限

部員のトラブル等で他に迷惑を及ぼした場合には、部活動顧問会議で図り、部全体の活動を制限することがある。

⑬ 部活動の事故防止

ア 安全管理・指導体制

- ・常に児童生徒が安全に活動できるように、指導体制を作り、安全管理を徹底する。

イ 活動計画

- ・部活動は、児童生徒の体調や心理状態、天候等により内容を変更するなど、適切に対応する。
- ・指導に当たっては、学年や男女、個人差に十分配慮した活動内容・方法を工夫し、段階的・計画的な指導を行う。
- ・体育館やグラウンド等、同じ場所で複数の部やクラブチームが活動するときには、活動計画、活動方法、活動時間等について協議し、安全かつ効率的に活動できるように調整する。

ウ 健康管理

- ・児童生徒に対し、日頃から自分の健康管理について関心や意識をもたせ、気温や湿度及び体調に応じて、適度な休養の確保と水分の補給に努めさせる。また、体調が悪くなった児童生徒には無理をさせない、医師の受診をためらわないなど、迅速かつ適切な活動を行う。

エ 施設・用具

- ・定期点検日を設け、練習場所や使用器具の整備、点検に努める。児童生徒にも使用前の安全確認の習慣化を図る。
- ・施設、用具の使用に当たっては、その使用方法に従って正しく使用するとともに、その施設、用具に内在する危険性に留意し、事故が起きないように常に注意して使用する。

オ 部活動のけが等の事故

- ・顧問は速やかに応急処置をとり、学校長、教頭、学年主任、養護教諭、担任、保護者に発生状況について報告、連絡、相談を行う。
- ・必要に応じて病院に搬送する。

⑭ 9年生の部活動終了時期及び受験期以降の参加

総体終了後9年生は、原則活動を認めない。当該部活動を継続することが進路のために必要と認められる際に、部活動顧問と学年職員で相談し、学校長が許可した場合は、この限りではない。

⑮ 9年生の部活動お別れ会における内規

ア 活動

- ・校内での飲食は禁止。日頃の部活動に準ずる活動を行う（水分補給など）。

イ 飲食を伴う企画について

- ・部活動主体や顧問主体による校外で飲食を伴うお別れ会を催すことは禁止。
- ・保護者が主体となり、顧問が招待された場合は丁重に辞退する。

⑯ 感染症予防対策

ア 活動

- ・中体連及び市の決定を遵守する。またそれ以外のことに関しては学校長と協議し決定する。
- ・感染症対策を講じてその競技の特性を考慮した活動をする。
- ・部活動停止の期日・内容に関しては部活動顧問と管理職の話し合いにて決定する。

《参考》活動計画例 ※○数字:時間、練:練習、休:休養日、振:振替、試:練習試合等、大:大会等

中学校	高校																																																																																																																																																
<p><b>【平日】</b> 活動時間上限②/週計①、休養日1日</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>練③</td><td>休</td></tr> </table> <p>※トレーニング効果を高めるため、2～3日ごとに休養日を設定</p> <p>★大会等で上限②を超過</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>練②</td><td>練②</td><td>大⑥</td><td>休</td><td>休</td><td>練①</td><td>休</td></tr> </table> <p>⇒週の上限①の範囲内で活動</p>	月	火	水	木	金	土	日	練②	練②	休	練②	練②	練③	休	月	火	水	木	金	土	日	練②	練②	大⑥	休	休	練①	休	<p><b>【平日】</b> 活動時間上限②/週計②、休養日原則1日</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>練④</td><td>休</td></tr> </table> <p>※トレーニング効果を高めるため、2～3日ごとに休養日を設定</p> <p>★大会等で上限②を超過</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>練②</td><td>練②</td><td>大⑥</td><td>休</td><td>休</td><td>練②</td><td>休</td></tr> </table> <p>⇒週の上限②の範囲内で活動</p>	月	火	水	木	金	土	日	練②	練②	休	練②	練②	練④	休	月	火	水	木	金	土	日	練②	練②	大⑥	休	休	練②	休																																																																																								
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																											
練②	練②	休	練②	練②	練③	休																																																																																																																																											
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																											
練②	練②	大⑥	休	休	練①	休																																																																																																																																											
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																											
練②	練②	休	練②	練②	練④	休																																																																																																																																											
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																											
練②	練②	大⑥	休	休	練②	休																																																																																																																																											
<p><b>【休日】</b> 活動時間上限③/週計①、休養日1日 ○練習試合や大会等で上限を超えた分は、他の休日に休養日を振替え</p> <p>★練習試合等で上限③を超過</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">1週</td><td colspan="2">2週目</td><td colspan="2">3週</td><td colspan="2">4週</td></tr> <tr><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>練③</td><td>休</td><td>練⑥</td><td>休</td><td>振</td><td>休</td><td>練③</td><td>休</td></tr> </table> <p>⇒次週の週末は時間を③減じる</p> <p>★大会等を2日間連続で実施</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">1週</td><td colspan="2">2週目</td><td colspan="2">3週</td><td colspan="2">4週</td></tr> <tr><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>練③</td><td>休</td><td>大③</td><td>大③</td><td>振</td><td>休</td><td>練③</td><td>休</td></tr> </table> <p>⇒次週の週末は両日とも休養日</p> <p>★大会等を2日間連続で実施、かつ上限③を超過</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">1週</td><td colspan="2">2週目</td><td colspan="2">3週</td><td colspan="2">4週</td></tr> <tr><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>大⑥</td><td>大⑥</td><td>振</td><td>休</td><td>振</td><td>休</td><td>振</td><td>休</td></tr> </table> <p>⇒超過⑨ →③×3日分振替え</p>	1週		2週目		3週		4週		土	日	土	日	土	日	土	日	練③	休	練⑥	休	振	休	練③	休	1週		2週目		3週		4週		土	日	土	日	土	日	土	日	練③	休	大③	大③	振	休	練③	休	1週		2週目		3週		4週		土	日	土	日	土	日	土	日	大⑥	大⑥	振	休	振	休	振	休	<p><b>【休日】</b> 活動時間上限④/週計②、休養日原則1日 ○練習試合や大会等で上限を超えた分は、他の休日に休養日を振替え</p> <p>★練習試合等で上限④を超過</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">1週</td><td colspan="2">2週目</td><td colspan="2">3週</td><td colspan="2">4週</td></tr> <tr><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>練④</td><td>休</td><td>練⑥</td><td>休</td><td>練②</td><td>休</td><td>練④</td><td>休</td></tr> </table> <p>⇒次週の週末は時間を②減じる</p> <p>★大会等を2日間連続で実施</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">1週</td><td colspan="2">2週目</td><td colspan="2">3週</td><td colspan="2">4週</td></tr> <tr><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>練④</td><td>休</td><td>大④</td><td>大④</td><td>振</td><td>休</td><td>練④</td><td>休</td></tr> </table> <p>⇒次週の週末は両日とも休養日</p> <p>★大会等を2日間連続で実施、かつ上限④を超過</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">1週</td><td colspan="2">2週目</td><td colspan="2">3週</td><td colspan="2">4週</td></tr> <tr><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr><td>大⑥</td><td>大⑥</td><td>振</td><td>休</td><td>振</td><td>休</td><td>練④</td><td>休</td></tr> </table> <p>⇒超過⑧ →④×2日分振替え</p>	1週		2週目		3週		4週		土	日	土	日	土	日	土	日	練④	休	練⑥	休	練②	休	練④	休	1週		2週目		3週		4週		土	日	土	日	土	日	土	日	練④	休	大④	大④	振	休	練④	休	1週		2週目		3週		4週		土	日	土	日	土	日	土	日	大⑥	大⑥	振	休	振	休	練④	休
1週		2週目		3週		4週																																																																																																																																											
土	日	土	日	土	日	土	日																																																																																																																																										
練③	休	練⑥	休	振	休	練③	休																																																																																																																																										
1週		2週目		3週		4週																																																																																																																																											
土	日	土	日	土	日	土	日																																																																																																																																										
練③	休	大③	大③	振	休	練③	休																																																																																																																																										
1週		2週目		3週		4週																																																																																																																																											
土	日	土	日	土	日	土	日																																																																																																																																										
大⑥	大⑥	振	休	振	休	振	休																																																																																																																																										
1週		2週目		3週		4週																																																																																																																																											
土	日	土	日	土	日	土	日																																																																																																																																										
練④	休	練⑥	休	練②	休	練④	休																																																																																																																																										
1週		2週目		3週		4週																																																																																																																																											
土	日	土	日	土	日	土	日																																																																																																																																										
練④	休	大④	大④	振	休	練④	休																																																																																																																																										
1週		2週目		3週		4週																																																																																																																																											
土	日	土	日	土	日	土	日																																																																																																																																										
大⑥	大⑥	振	休	振	休	練④	休																																																																																																																																										
<p>★公式大会等で上位大会に進み、上位大会が1か月以内に控えている場合 ○調整の必要から生徒が希望する場合、校長の判断により、平日に休養日を振替え</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><th>週</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th><th>計</th></tr> <tr><td>1</td><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>地⑥</td><td>地⑥</td><td>⑳</td></tr> <tr><td>2</td><td>振</td><td>振</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>練③</td><td>休</td><td>⑦</td></tr> <tr><td>3</td><td>振</td><td>振</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>練③</td><td>休</td><td>⑦</td></tr> <tr><td>4</td><td>練①</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>県⑥</td><td>県⑥</td><td>⑱</td></tr> <tr><td>5</td><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>振</td><td>休</td><td>⑧</td></tr> <tr><td>6</td><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>振</td><td>休</td><td>⑧</td></tr> <tr><td>7</td><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>振</td><td>休</td><td>⑧</td></tr> </table> <p>※地：地区大会、県：県大会</p>	週	月	火	水	木	金	土	日	計	1	練②	練②	休	練②	練②	地⑥	地⑥	⑳	2	振	振	休	練②	練②	練③	休	⑦	3	振	振	休	練②	練②	練③	休	⑦	4	練①	練②	休	練②	練②	県⑥	県⑥	⑱	5	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧	6	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧	7	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧	<p>★公式大会等で上位大会に進み、上位大会が1か月以内に控えている場合 ○調整の必要から生徒が希望する場合、校長の判断により、平日に休養日を振替え</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><th>週</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th><th>計</th></tr> <tr><td>1</td><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>地⑥</td><td>地⑥</td><td>⑳</td></tr> <tr><td>2</td><td>振</td><td>振</td><td>休</td><td>振</td><td>練②</td><td>練④</td><td>練④</td><td>⑩</td></tr> <tr><td>3</td><td>振</td><td>練②</td><td>休</td><td>振</td><td>練②</td><td>練④</td><td>練④</td><td>⑫</td></tr> <tr><td>4</td><td>振</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>県⑥</td><td>県⑥</td><td>⑱</td></tr> <tr><td>5</td><td>振</td><td>振</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>振</td><td>休</td><td>④</td></tr> <tr><td>6</td><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>振</td><td>休</td><td>⑧</td></tr> <tr><td>7</td><td>練②</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>練④</td><td>休</td><td>⑫</td></tr> </table> <p>※地：地区大会、県：県大会</p>	週	月	火	水	木	金	土	日	計	1	練②	練②	休	練②	練②	地⑥	地⑥	⑳	2	振	振	休	振	練②	練④	練④	⑩	3	振	練②	休	振	練②	練④	練④	⑫	4	振	練②	休	練②	練②	県⑥	県⑥	⑱	5	振	振	休	練②	練②	振	休	④	6	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧	7	練②	練②	休	練②	練②	練④	休	⑫
週	月	火	水	木	金	土	日	計																																																																																																																																									
1	練②	練②	休	練②	練②	地⑥	地⑥	⑳																																																																																																																																									
2	振	振	休	練②	練②	練③	休	⑦																																																																																																																																									
3	振	振	休	練②	練②	練③	休	⑦																																																																																																																																									
4	練①	練②	休	練②	練②	県⑥	県⑥	⑱																																																																																																																																									
5	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧																																																																																																																																									
6	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧																																																																																																																																									
7	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧																																																																																																																																									
週	月	火	水	木	金	土	日	計																																																																																																																																									
1	練②	練②	休	練②	練②	地⑥	地⑥	⑳																																																																																																																																									
2	振	振	休	振	練②	練④	練④	⑩																																																																																																																																									
3	振	練②	休	振	練②	練④	練④	⑫																																																																																																																																									
4	振	練②	休	練②	練②	県⑥	県⑥	⑱																																																																																																																																									
5	振	振	休	練②	練②	振	休	④																																																																																																																																									
6	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧																																																																																																																																									
7	練②	練②	休	練②	練②	練④	休	⑫																																																																																																																																									
	<p>★公式大会等2週間前から</p> <table border="1" style="width:100%; text-align: center;"> <tr><th>週</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th><th>計</th></tr> <tr><td>1</td><td>振</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>練④</td><td>休</td><td>⑩</td></tr> <tr><td>2</td><td>練②</td><td>振</td><td>休</td><td>練②</td><td>振</td><td>練④</td><td>練④</td><td>⑫</td></tr> <tr><td>3</td><td>振</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>振</td><td>練④</td><td>練④</td><td>⑫</td></tr> <tr><td>4</td><td>振</td><td>練②</td><td>休</td><td>練②</td><td>練②</td><td>大④</td><td>大④</td><td>⑭</td></tr> </table>	週	月	火	水	木	金	土	日	計	1	振	練②	休	練②	練②	練④	休	⑩	2	練②	振	休	練②	振	練④	練④	⑫	3	振	練②	休	練②	振	練④	練④	⑫	4	振	練②	休	練②	練②	大④	大④	⑭																																																																																																			
週	月	火	水	木	金	土	日	計																																																																																																																																									
1	振	練②	休	練②	練②	練④	休	⑩																																																																																																																																									
2	練②	振	休	練②	振	練④	練④	⑫																																																																																																																																									
3	振	練②	休	練②	振	練④	練④	⑫																																																																																																																																									
4	振	練②	休	練②	練②	大④	大④	⑭																																																																																																																																									