

学校名	奈良県立法隆寺国際 高等学校
部活動名	陸上競技 部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	----------	-----------------------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	3	2	4	7	5	2	23

日	曜	AM	PM	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所
1	月	~	~			
2	火	~	~			
3	水	~	~			
4	木	9:00 ~ 11:30	~	2:30	練習	本校グラウンド
5	金	9:00 ~ 11:30	~	2:30	練習	本校グラウンド
6	土	9:00 ~ 11:30	~	2:30	練習	本校グラウンド
7	日	~	~		OFF	
8	月	9:00 ~ 11:30	~	2:30	練習	本校グラウンド
9	火	~	13:30 ~ 15:30	2:00	練習	本校グラウンド
10	水	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
11	木	~	~		OFF	
12	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
13	土	9:00 ~ 11:30	~	2:30	練習	本校グラウンド
14	日	~	~		OFF	
15	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
16	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
17	水	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
18	木	~	~		OFF	
19	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
20	土	9:00 ~ 11:30	~	2:30	練習	本校グラウンド
21	日	~	~		OFF	
22	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
23	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
24	水	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
25	木	~	~		OFF	
26	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
27	土	9:00 ~ 11:30	~	2:30	練習	本校グラウンド
28	日	~	~		OFF	
29	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
30	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
31	水	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校グラウンド
				45:30		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	時間
時間	54:30	75:30	67:30	62:00	78:30	75:30	52:30	50:30	41:30	45:30			603:30	
活動日数	18	24	23	22	21	22	22	21	18	21			212	活動日数
休養日数	10	6	7	9	10	8	9	9	13	10			91	休養日数
													2:50	平均時間/日

学校名	法隆寺国際	高等学校
部活動名	野球	部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	----------	-----------------------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	1	2	0	11	17	10	41

日	曜	A M	P M	時間	内容 (練習・大会・OFF等)	場所	
1	月	~	~		OFF		
2	火	~	~		OFF		
3	水	~	~		OFF		
4	木	9:00 ~ 12:00	~	3:00	通常練習	本校 G	
5	金	9:00 ~ 12:00	~	3:00	通常練習	本校 G	
6	土	9:00 ~ 12:00	~	3:00	通常練習	本校 G	
7	日	9:00 ~ 12:00	~	3:00	通常練習	本校 G	
8	月	9:00 ~ 12:00	~	3:00	通常練習	本校 G	
9	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
10	水	~			OFF		
11	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
12	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
13	土	9:00 ~ 12:00		3:00	通常練習	本校 G	
14	日	9:00 ~ 12:00		3:00	通常練習	本校 G	
15	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
16	火	~			OFF		
17	水	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
18	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
19	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
20	土	9:00 ~ 12:00		3:00	通常練習	本校 G	
21	日	9:00 ~ 12:00		3:00	通常練習	本校 G	
22	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
23	火	~			OFF		
24	水	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
25	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
26	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
27	土	9:00 ~ 12:00		3:00	通常練習	本校 G	
28	日	9:00 ~ 12:00		3:00	通常練習	本校 G	
29	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
30	火	~			OFF		
31	水	~	16:00 ~ 18:00	2:00	通常練習	本校 G	
				59:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	時間
時間	46:00	35:30	60:00	46:00	73:00	57:30	47:30	59:00	65:00	59:00			548:30	
活動日数	19	17	22	20	23	25	22	23	24	24			219	活動日数
休養日数	10	9	8	11	8	5	9	3	7	7			77	休養日数
													2:30	平均時間/日

学校名	法隆寺国際 高等学校
部活動名	ダンス 部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	---	-----------------------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	14	23					37

日	曜	A M		P M		時間	内容 (練習・大会・OFF等)	場所
1	月	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
2	火	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
3	水	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
4	木	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
5	金	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
6	土	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
7	日	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
8	月	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
9	火	0:00	~ 0:00	11:00	~ 15:00	4:00	練習	学校
10	水	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
11	木	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
12	金	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
13	土	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
14	日	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
15	月	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
16	火	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
17	水	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
18	木	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
19	金	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
20	土	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
21	日	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
22	月	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
23	火	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
24	水	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
25	木	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
26	金	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
27	土	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
28	日	0:00	~ 0:00	0:00	~ 0:00		休み	
29	月	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
30	火	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
31	水	0:00	~ 0:00	15:30	~ 17:30	2:00	練習	学校
						36:00		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	44:00	37:00	44:00	56:00	48:00	52:00	36:00	48:30	37:30	36:00			439:00	時間
活動日数	18	18	22	19	16	21	18	21	13	17			183	活動日数
休養日数	12	13	8	12	15	9	13	9	18	14			123	休養日数
													2:23	平均時間/日

30 31 30 31 31 30 31 30 31 31 28 31

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際 高等学校
部活動名	剣道 部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	----------	-----------------------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
		1			1		2

日	曜	AM	PM	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所	
1	月	~	~		休み		
2	火	~	~		休み		
3	水	~	~		休み		
4	木	9:00 ~ 12:00	~	3:00	稽古	本校剣道場	
5	金	9:00 ~ 12:00	~	3:00	稽古	本校剣道場	
6	土	9:00 ~ 12:00	~	3:00	稽古	本校剣道場	
7	日	~	~		休み		
8	月	~	~		休み		
9	火	~	13:00 ~ 16:00	3:00	稽古	本校剣道場	
10	水	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
11	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
12	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
13	土	~	~		休み		
14	日	~	~		休み		
15	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
16	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
17	水	~			休み		
18	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
19	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
20	土	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
21	日	~			休み		
22	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
23	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
24	水	~			休み		
25	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
26	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
27	土	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
28	日	~			休み		
29	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
30	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	稽古	本校剣道場	
31	水	~			休み		
				42:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	時間
時間	46:30	57:00	52:00	58:00	60:00	48:00	52:00	59:00	55:00	42:00			529:30	
活動日数	22	22	22	21	20	20	23	23	18	19			210	活動日数
休養日数	7	8	8	10	11	10	8	7	13	7			89	休養日数
													2:31	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際 高等学校
部活動名	バレーボール 部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	----------	-----------------------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	10	4		13	10		37

日	曜	A M	P M	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所	
1	月	~	~		OFF		
2	火	~	~		OFF		
3	水	~	~		OFF		
4	木	8:00 ~ 12:00	~	4:00	練習	本校体育館	
5	金	10:00 ~ 12:30	12:00 ~ 15:00	5:30	練習	本校体育館	
6	土	8:00 ~ 12:00	12:00 ~ 17:00	9:00	練習試合	箕面アリーナ	
7	日	8:00 ~ 12:00	12:00 ~ 17:00	9:00	練習試合	県立和歌山商業	
8	月	8:00 ~ 12:00	12:00 ~ 17:00	9:00	練習試合	県立和歌山商業	
9	火	~	12:00 ~ 16:00	4:00	練習	本校体育館	
10	水	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
11	木	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
12	金	~	~		OFF		
13	土	8:00 ~ 12:00	12:00 ~ 17:00	9:00	男子新人大会	本校体育館	
14	日	~	~		練習	本校体育館	
15	月	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
16	火	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
17	水	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
18	木	~	~		OFF		
19	金	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
20	土	~	~		練習	本校体育館	
21	日	8:00 ~ 12:00	12:00 ~ 17:00	9:00	女子新人大会	高田高校	
22	月	~	~		OFF		
23	火	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
24	水	~	~		OFF		
25	木	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
26	金	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
27	土	8:00 ~ 12:00	12:00 ~ 17:00	9:00	男女新人大会決勝	桜井芝運動公園体育館	
28	日	~	13:00 ~ 17:00	4:00	練習	本校体育館	
29	月	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
30	火	~	~		OFF		
31	水	~	16:00 ~ 19:00	3:00	練習	本校体育館	
				104:30			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	時間
時間	92:00	109:00	111:00	97:00	120:00	115:00	105:00	113:00	101:00	104:30			1067:30	
活動日数	23	24	26	22	26	24	20	24	24	21			234	活動日数
休養日数	6	5	4	9	5	6	11	6	7	10			69	休養日数
													4:33	平均時間/日

印	印	印	印

学校名	法隆寺国際高等学校 高等学校
部活動名	バスケットボール 部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	---	----------------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	9	8		12	9		38

日	曜	AM		PM		時間	内容(練習・大会・OFF等)		場所
1	月	~		~			オフ	オフ	
2	火	~		~			オフ	オフ	
3	水	~		~			オフ	オフ	
4	木	~		~			オフ	オフ	
5	金	8:30	~ 11:30	~		3:00	通常練習	通常練習	本校
6	土	~		~			オフ	オフ	
7	日	8:30	~ 12:30	~		4:00	練習試合	通常練習	本校
8	月	~		13:00	~ 17:00	4:00	通常練習	新人大会	本校/未定
9	火	~		12:30	~ 16:30	4:00	通常練習	通常練習	本校
10	水	~		~			オフ	オフ	
11	木	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
12	金	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
13	土	8:30	~ 11:30	~		3:00	通常練習	新人大会	本校/未定
14	日	~		13:00	~ 16:00	3:00	新人大会	通常練習	未定/本校
15	月	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
16	火	~		16:00	~ 17:30	1:30	オフ	オフ	本校
17	水	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
18	木	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
19	金	~		~			オフ	オフ	
20	土	~	11:30	~	14:30	2:00	新人大会	通常練習	未定/本校
21	日	~		~			オフ	オフ	
22	月	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
23	火	~		~			オフ	オフ	
24	水	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
25	木	~		16:00	~ 17:30	1:30	屋外練習	屋外練習	本校
26	金	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
27	土	8:30	~ 11:30	~		3:00	通常練習	通常練習	本校
28	日	~		~			オフ	オフ	
29	月	~		~			オフ	オフ	
30	火	~		16:00	~ 18:30	2:30	通常練習	通常練習	本校
31	水	~		16:00	~ 17:30	1:30	屋外練習	屋外練習	本校
						53:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	時間
時間	56:30	72:00	54:00	70:30	68:00	72:00	61:00	57:00	63:30	53:00			627:30	
活動日数	22	25	24	24	21	25	21	22	23	20			227	活動日数
休養日数	7	5	6	7	10	5	10	7	8	11			76	休養日数
													2:45	平均時間/日

学校名	奈良県立法隆寺国際 高等学校
部活動名	セーリング 部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	----------	-----------------------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	1	0	0	1	1	0	3

日	曜	AM	PM	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所	
1	月	~	~		OFF		
2	火	~	~		OFF		
3	水	~	~		OFF		
4	木	~	~		OFF		
5	金	~	~		OFF		
6	土	~	~		OFF		
7	日	~	~		OFF		
8	月	~	~		OFF		
9	火	11:00 ~	~ 12:30	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
10	水	~	~		OFF		
11	木	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
12	金	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
13	土	~	~		OFF		
14	日	~	~		OFF		
15	月	~	~		OFF		
16	火	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
17	水	~	~		OFF		
18	木	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
19	金	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
20	土	~	~		OFF		
21	日	~	~		OFF		
22	月	~	~		OFF		
23	火	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
24	水	~	~		OFF		
25	木	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
26	金	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
27	土	~	~		OFF		
28	日	~	~		OFF		
29	月	~	~		OFF		
30	火	~	15:30 ~ 17:00	1:30	丘練習 トレーニング	法隆寺国際高等学校	
31	水	~	~		OFF		
				15:00			

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	時間
時間	24:00	13:30	71:00	25:30	24:30	23:00	15:00	48:00	19:30	15:00			279:00	
活動日数	12	9	17	13	10	13	10	13	11	10			118	活動日数
休養日数	17	20	13	18	21	17	21	17	20	21			185	休養日数
													2:21	平均時間/日

校長	教頭	教頭	代表顧問
印	印	印	印

学校名	奈良県立法隆寺国際 高等学校
部活動名	弓道 部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	----------	-----------------------

部員数	1女 9	2女 9	3女 9	1男 10	2男 8	3男 9	計 54
-----	---------	---------	---------	----------	---------	---------	---------

日	曜	A M	P M	時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所
1	月	~	~		OFF	
2	火	~	~		OFF	
3	水	~	~		OFF	
4	木	~	~		OFF	
5	金	9:00 ~ 12:00	~	3:00	練習	本校弓道場
6	土	9:00 ~ 12:00	~	3:00	練習	本校弓道場
7	日	~	~		OFF	
8	月	9:00 ~ 12:00	~	3:00	練習	本校弓道場
9	火	~	13:30 ~ 15:30	2:00	練習	本校弓道場
10	水	~	~		OFF	
11	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
12	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
13	土	8:00 ~	~ 17:00	9:00	県立大附属高校練習試合	本校弓道場
14	日	~	~		OFF	
15	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
16	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
17	水	~	~		OFF	
18	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
19	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
20	土	9:00 ~ 12:00	~	3:00	練習	本校弓道場
21	日	~	~		OFF	
22	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
23	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
24	水	~	~		OFF	
25	木	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
26	金	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
27	土	9:00 ~ 12:00	~	3:00	練習	本校弓道場
28	日	~	~		OFF	
29	月	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
30	火	~	16:00 ~ 18:00	2:00	練習	本校弓道場
31	水	~	~		OFF	
				50:00		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	71:00	60:00	82:00	54:00	66:00	58:00	74:00	56:00	47:00	50:00			618:00	時間
活動日数	21	21	22	20	20	22	22	21	16	19			204	活動日数
休養日数	8	10	8	11	11	8	9	9	15	12			101	休養日数
													3:01	平均時間/日

学校名	法隆寺国際	高等学校
部活動名	ハンドボール	部

令和5年度

1	月	〈月間〉部活動計画・活動実績
----------	----------	-----------------------

部員数	1女	2女	3女	1男	2男	3男	計
	1	4	1	9	7	6	28

日	曜	A M		P M		時間	内容(練習・大会・OFF等)	場所
1	月	~		~				
2	火	~		~				
3	水	~		~				
4	木	9:00	~ 12:00	~		3:00	練習	学校体育館
5	金	~		13:00	~ 16:00	3:00	練習	学校体育館
6	土	11:00	~ 13:00	~		2:00	練習	学校体育館
7	日	~		13:00	~ 16:00	3:00	練習試合	添上高等学校
8	月	~		~				
9	火	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
10	水	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
11	木	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
12	金	~		~				
13	土	11:00	~ 13:00	~		2:00	練習	学校体育館
14	日	~		13:00	~ 16:00	3:00	練習	学校体育館
15	月	~		~				
16	火	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
17	水	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
18	木	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
19	金	~		~				
20	土	~		~				
21	日	~		13:00	~ 16:00	3:00	練習	学校体育館
22	月	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
23	火	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
24	水	~		~				
25	木	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
26	金	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
27	土	9:00	~ 13:00	~		4:00	練習試合	双葉総合体育館
28	日	~		13:00	~ 16:00	3:00	練習	学校体育館
29	月	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
30	火	~		16:00	~ 18:00	2:00	練習	学校体育館
31	水	~		~				
						50:00		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	
時間	56:00	54:30	56:00	57:30	74:30	57:30	55:00	54:00	42:00	50:00			557:00	時間
活動日数	23	22	24	24	24	24	23	23	18	21			226	活動日数
休養日数	6	7	1	7	7	6	7	7	13	10			71	休養日数
													2:27	平均時間/日