

活動時間報告 陸上競技 部

| 9月 | | 実績（準備・片付け，移動，休息等は実活動時間から除外） | | | | |
|----|----|-----------------------------|-------|-------|------|---------|
| 日 | 曜日 | 内容 | 開始時刻 | 終了時刻 | 除外時間 | 実活動時間 |
| 1 | 金 | 休み | | | | |
| 2 | 土 | 大会 | 9:00 | 16:30 | 5:30 | 2:00:00 |
| 3 | 日 | 休み | | | | |
| 4 | 月 | 休み | | | | |
| 5 | 火 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 6 | 水 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 7 | 木 | 休み | | | | |
| 8 | 金 | 休み | | | | |
| 9 | 土 | 休み | | | | |
| 10 | 日 | 休み | | | | |
| 11 | 月 | 休み | | | | |
| 12 | 火 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 13 | 水 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 14 | 木 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 15 | 金 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 16 | 土 | 大会 | 9:00 | 16:30 | 5:30 | 2:00:00 |
| 17 | 日 | 休み | | | | |
| 18 | 月 | 休み | | | | |
| 19 | 火 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 20 | 水 | 練習 | 13:30 | 15:15 | | 1:45:00 |
| 21 | 木 | 練習 | 13:30 | 15:15 | | 1:45:00 |
| 22 | 金 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 23 | 土 | 練習 | 8:00 | 10:00 | | 2:00:00 |
| 24 | 日 | 休み | | | | |
| 25 | 月 | 休み | | | | |
| 26 | 火 | 休み | | | | |
| 27 | 水 | 練習 | 16:00 | 18:00 | | 2:00:00 |
| 28 | 木 | 大会 | 9:00 | 16:30 | 5:30 | 2:00:00 |
| 29 | 金 | 大会 | 9:00 | 16:30 | 5:30 | 2:00:00 |
| 30 | 土 | 練習 | 8:00 | 10:00 | | 2:00:00 |

| |
|------|
| 内容 |
| 練習 |
| 練習試合 |
| 大会 |
| 休み |
| |
| |

月の数字を変えれば日にちや曜日が出るようになっています。

色のついているセルには入力しないでください。