

年月日	2026年	7月
-----	-------	----

活動時間報告 陸上競技 部

7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	水	練習	15:00	17:00		2:00:00
2	木	練習	13:15	15:00		1:45:00
3	金	練習	13:15	15:00		1:45:00
4	土	休み				
5	日	練習	8:30	11:30		3:00:00
6	月	休み				
7	火	練習	16:00	18:00		2:00:00
8	水	大会	6:00	17:30		11:30:00
9	木	大会	6:00	16:30		10:30:00
10	金	練習	16:00	18:00		2:00:00
11	土	休み				
12	日	休み				
13	月	休み				
14	火	練習	16:00	18:00		2:00:00
15	水	練習	16:00	18:00		2:00:00
16	木	練習	15:00	17:00		2:00:00
17	金	練習	16:00	18:00		2:00:00
18	土	練習	7:30	10:30		3:00:00
19	日	休み				
20	月	練習	7:30	10:30		3:00:00
21	火	休み				
22	水	練習	7:30	10:30		3:00:00
23	木	休み				
24	金	練習	7:30	10:30		3:00:00
25	土	練習	7:30	10:30		3:00:00
26	日	休み				
27	月	休み				
28	火	練習	7:30	10:30		3:00:00
29	水	休み				
30	木	練習	7:30	10:30		3:00:00
31	金	休み				

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。