

# GUINNESS WORLD RECORDS

## LOG BOOK TEMPLATE (ログブックテンプレート)

### 活動

〇〇回目			
開始時間	終了時間	活動した時間 (時間:分)	累計休憩時間 ※1 (単位:分)
立ち会った証人 1		立ち会った証人 2	
名前		名前	
.....		.....	
署名(肉筆)		署名(肉筆)	
.....		.....	

※1 1時間連続して挑戦しなければ、挑戦1時間ごとの休憩5分間は生じません。

### 休憩

〇〇回目			
開始時間	終了時間		
使用可能な時間 (単位:分)			
今回休憩した時間 (単位:分)			
繰り越す時間 (単位:分)			
立ち会った証人 1 ※2	立ち会った証人 2 ※2		
名前		名前	
.....		.....	
署名(肉筆)		署名(肉筆)	
.....		.....	

※2 証人は4時間以上立ち会えません。

# GUINNESS WORLD RECORDS

## LOG BOOK TEMPLATE - FILLED EXAMPLE (ログブックテンプレート 記入例)

こちらはログブックの記入例です。

活動			
〇〇回目	2		
開始時間	終了時間	活動した時間 (時間:分)	累計休憩時間 ※1 (単位:分)
16:35	19:30	2:55	10
立ち会った証人1		立ち会った証人2	
名前 世界 太郎	名前 記録 花子		
署名(肉筆) 世界太郎	署名(肉筆) 記録花子		

※1 1時間連続して挑戦しなければ、挑戦1時間ごとの休憩5分間は生じません。

休憩	
〇〇回目	2
開始時間	終了時間
19:30	19:45
使用可能な時間 (単位:分)	25
今回休憩した時間 (単位:分)	15
繰り越す時間 (単位:分)	10
立ち会った証人1 ※2	立ち会った証人2 ※2
名前 世界 太郎	名前 記録 花子
署名(肉筆) 世界太郎	署名(肉筆) 記録花子

※2 証人は4時間以上立ち会えません。