活動

○○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 署名(肉筆)		名前 署名(肉筆)	

※1 1時間継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

○○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 署名(肉筆)	名前 署名(肉筆)

※2 証人は4時間以上立ち会えません。

こちらのログブックは長時間耐久記録の例です。挑戦の内容ごとにフォーマットを作成ください。

活動

○○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時間継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

○○回目	2
開始時間	終了時間
19:30	19:45
使用可能な休憩時間 (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。