

月	日	通信時刻 (開始)	通信時刻 (終了)	相手局コールサイン	呼出	応答	RST		使用電波			備考(電文)	QSLカード	
							相手局	自局	型式	周波数	空中線電力		発送	受取
4	8	21:14	21:15	JA0IXW	○		59	001	FM	144	20	クンレンレキシノイチバンフルイコンテスト		
4	8	21:15	21:16				59	001				クンレンハルダムセンキカツイデデカケヨウ		
4	8	21:17	21:17	JG00XL	○		59	002				クンレン...		
4	8						59	002				クンレン...		
4	8			JROBAQ/0	○		59	003				クンレン...		
4	8	21:20	21:21				59	003				クンレンクルシートキハカミダノミ		
4	8	21:23	21:24	JFOJYR	○		59	004	FM	144	20	クンレンケイタイヨリモヤツパリムセン		
4	8	21:24	21:24				59	006				クンレンオオマチカラノサンカデス		
4	8	21:26	21:26	JA0BJ	○		59	005	FM	144	20	クンレンレキシノイチバンフルイコンテスト		
4	8	21:27	21:28				59	004				クンレンキボウノホシココニアワル		
4	8	21:31	21:33	JA0BJ	○		59	006	FM	29	20	クンレンアナタモデテミヨウコンテスト		
4	8	21:33	21:34				59	005				クンレンマイトシサンカシテイマス		
4	8	21:37	21:38	JJ0TWA/0	○		59	007	FM	144	20	クンレンアナタカラシキユウコンテスト		
4	8	21:38					59	008				クンレンハルダハルダハルガキタ		
4	8	21:50					59	012	FM	144	20	クンレンデンパニノツテテンマデドケ		
4	8	21:52	21:53		○		59	008				クンレンケイタイヨリモヤツパリムセン		
4	9	8:01	8:02	JIOVWL			59	021	FM	144	20	クンレンモツトオクヘデンパヲトバセ		
4	9	8:02	8:02		○		59	009				クンレンレキシノイチバンフルイコンテスト		
4	9	8:12	8:13	JJ0FVP/0			59	015	FM	430	20	クンレンデンパハセカイヲカケメグル		
4	9	8:13	8:14		○		59	010				クンレンアナタモデテミヨウコンテスト		

同じ内容の繰り返しでも「//」などで記入を省略せず、すべて記入すること。

1局との交信に対して、2行使います。自分が相手に送ったコンテストナンバー及び電文を記入した行の「呼出」欄に○印を記入します。このログの場合は「JA0IXW」局との交信に対して、「JROBAQ/0」局が先にナンバーと電文を送信した事を意味しています。

別のSheetに「マス目入り」の空白ログシートが保存されています。印刷すればそのままコンテストログとして使用可能です。

年

コールサイン

No.

月	日	通信時刻 (開始)	通信時刻 (終了)	相手局コールサイン	呼出	応答	RST		使用電波			備考(電文)	QSLカード	
							相手局	自局	型式	周波数	空中線電力		発送	受取
		:	:									ケンレン		
		:	:											
		:	:											
		:	:											
		:	:											
5		:	:											
		:	:											
		:	:											
		:	:											
		:	:											
10		:	:											
		:	:											
		:	:											
		:	:											
		:	:											
15		:	:											
		:	:											
		:	:											
		:	:											
		:	:											
20		:	:											