

| 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 | | : | : | | | | | | | | | | | |