

第1表-4

## 陸上競技部 平成31年4月活動計画・実績

日	曜日	活動計画		活動実績	
		活動内容	活動時間・活動場所等	活動内容	活動時間・活動場所等
1	月	休養日	活動なし		活動なし
2	火	練習	9:00~11:00 校庭		9:00~11:00 校庭
3	水	練習	9:00~11:00 校庭		9:00~11:00 校庭
4	木	休養日	活動なし		活動なし
5	金	休養日	活動なし		活動なし
6	土	大会	8:00~17:00 上柚木		8:00~17:00 上柚木
7	日	大会	8:00~17:00 上柚木		8:00~17:00 上柚木
8	月	休養日	活動なし		活動なし
9	火	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
10	水	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
11	木	休養日	活動なし		活動なし
12	金	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
13	土	練習	9:00~11:00 校庭		9:00~11:00 緑道
14	日	休養日	活動なし		活動なし
15	月	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
16	火	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
17	水	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
18	木	休養日	活動なし		活動なし
19	金	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
20	土	休養日	活動なし		9:00~12:00 東大和南公園
21	日	休養日	活動なし		活動なし
22	月	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
23	火	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
24	水	休養日	活動なし		活動なし
25	木	休養日	活動なし		活動なし
26	金	練習	16:00~18:00 校庭		16:00~18:00 校庭
27	土	休養日	活動なし		活動なし
28	日	練習	9:00~11:00 校庭		活動なし
29	月	休養日	活動なし		活動なし
30	火	休養日	活動なし		活動なし

## 【活動時間】

平日は2時間程度、週休日(祝日等を含む)・長期休業日は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

## 【休養日】

週当たり2日以上 of 休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。)