

第1表-2

## サッカー部 令和元年5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	水	練習	09:00~11:00・校庭	休養日	オフ
2	木	練習	09:00~11:00・校庭	休養日	オフ
3	金	休養日	オフ	休養日	オフ
4	土	休養日	オフ	休養日	オフ
5	日	休養日	オフ	休養日	オフ
6	月	休養日	オフ	休養日	オフ
7	火	休養日	オフ	休養日	オフ
8	水	休養日	オフ	休養日	オフ
9	木	休養日	オフ	休養日	オフ
10	金	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
11	土	大会	08:00~15:00・校庭	大会	8:30~14:00・校庭
12	日	大会	08:00~15:00・校庭	大会	10:30~14:30・小金井第一中学校
13	月	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
14	火	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
15	水	休養日	オフ	休養日	オフ
16	木	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
17	金	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
18	土	大会	08:00~15:00・校庭	大会	9:30~16:30・校庭
19	日	大会	08:00~15:00・校庭	大会	11:30~14:30・立川第七中学校
20	月	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
21	火	練習	16:00~18:00・校庭	休養日	オフ
22	水	休養日	オフ	休養日	オフ
23	木	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
24	金	練習	16:00~18:00・校庭	休養日	オフ
25	土	大会	08:00~15:00・校庭	大会	10:00~15:00・小平第三中学校
26	日	休養日	オフ	休養日	オフ
27	月	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
28	火	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
29	水	休養日	オフ	休養日	オフ
30	木	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
31	金	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭

**【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日以上の休養日を設ける。(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。)