

第1表-8

女子バレーボール部 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	13:00~16:00 二中	練習	13:00~16:00 二中
2	木	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
3	金	大会	8:00~17:00 多摩大会 狛江二中	大会	8:00~17:00 多摩大会 狛江二中
4	土	休養日	活動なし	休養日	活動なし
5	日	休養日	活動なし	休養日	活動なし
6	月	休養日	活動なし	休養日	活動なし
7	火	休養日	活動なし	休養日	活動なし
8	水	休養日	活動なし	休養日	活動なし
9	木	休養日	活動なし	休養日	活動なし
10	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
11	土	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
12	日	休養日	活動なし	休養日	活動なし
13	月	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
14	火	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
15	水	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
16	木	休養日	活動なし	休養日	活動なし
17	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
18	土	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
19	日	休養日	活動なし	休養日	活動なし
20	月	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
21	火	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
22	水	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
23	木	休養日	活動なし	休養日	活動なし
24	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
25	土	休養日	活動なし	休養日	活動なし
26	日	休養日	活動なし	休養日	活動なし
27	月	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
28	火	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
29	水	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
30	木	休養日	活動なし	休養日	活動なし
31	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中

【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。)