

第1表-9

## 柔道部 令和元年6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	土	休養日		休養日	
2	日	休養日		休養日	
3	月	休養日		休養日	
4	火	休養日		休養日	
5	水	練習	15:00~17:00(武道場)	練習	15:00~17:00(武道場)
6	木	休養日		休養日	
7	金	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
8	土	休養日		休養日	
9	日	休養日		休養日	
10	月	休養日		休養日	
11	火	休養日		休養日	
12	水	練習	15:00~17:00(武道場)	練習	15:00~17:00(武道場)
13	木	休養日		休養日	
14	金	練習	16:00~18:00(武道場)	休養日	
15	土	大会	多摩地区柔道大会(7:00~17:00)	大会	多摩地区柔道大会(7:00~17:00)
16	日	休養日		休養日	
17	月	休養日		休養日	
18	火	休養日		休養日	
19	水	練習	15:00~16:00(武道場)	練習	15:00~16:00(武道場)
20	木	休養日		休養日	
21	金	練習	15:00~16:00(武道場)	休養日	
22	土	休養日		休養日	
23	日	大会	多摩地区柔道大会(7:00~17:00)	大会	多摩地区柔道大会(7:00~17:00)
24	月	休養日		休養日	
25	火	休養日		休養日	
26	水	休養日		休養日	
27	木	休養日		休養日	
28	金	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
29	土	休養日		休養日	
30	日	休養日		休養日	

## 【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。)