

第1表-9

柔道部 令和元年7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		休養日	
2	火	休養日		休養日	
3	水	練習	15:00~17:00(武道場)	練習	15:00~17:00(武道場)
4	木	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
5	金	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
6	土	休養日		休養日	
7	日	大会	8:00~16:00(市民大会・武道場)	大会	8:00~16:00(市民大会・武道場)
8	月	休養日		休養日	
9	火	休養日		休養日	
10	水	練習	15:00~17:00(武道場)	練習	15:00~17:00(武道場)
11	木	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
12	金	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
13	土	休養日		休養日	
14	日	休養日		休養日	
15	月	大会	8:00~16:00 [^] (相撲都大会・三鷹スバルアリーナ)	大会	8:00~16:00 [^] (相撲都大会・三鷹スバルアリーナ)
16	火	休養日		休養日	
17	水	練習	15:00~17:00(武道場)	練習	15:00~17:00(武道場)
18	木	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
19	金	休養日		休養日	
20	土	休養日		休養日	
21	日	休養日		休養日	
22	月	休養日		休養日	
23	火	練習		練習	
24	水	練習	14:00~16:00(武道場)	練習	14:00~16:00(武道場)
25	木	練習	14:00~16:00(武道場)	練習	14:00~16:00(武道場)
26	金	練習	9:00~11:00(武道場)	練習	9:00~11:00(武道場)
27	土	大会	6:30~18:30(都総合体育大会・東京武道館)	大会	6:30~18:30(都総合体育大会・東京武道館)
28	日	休養日		休養日	
29	月	練習	9:00~11:00(武道場)	練習	9:00~11:00(武道場)
30	火	練習		練習	
31	水	練習	9:00~11:00(武道場)	練習	9:00~11:00(武道場)

【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。)