

第1表-2

サッカー部 令和元年8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	木	練習	08:30~11:30・校庭	練習	08:30~11:30・校庭
2	金	練習	08:30~11:30・校庭	練習	08:30~11:30・校庭
3	土	休養日	オフ	休養日	オフ
4	日	休養日	オフ	休養日	オフ
5	月	休養日	オフ	休養日	オフ
6	火	練習	13:00~16:00・校庭	練習	13:00~16:00・校庭
7	水	練習	08:30~11:30・校庭	練習	08:30~11:30・校庭
8	木	練習試合	12:30~17:00・校庭	練習試合	12:30~17:00・校庭
9	金	練習試合	08:15~13:30・校庭	休養日	オフ
10	土	練習試合	08:15~13:30・校庭	練習試合	08:15~13:30・校庭
11	日	休養日	オフ	休養日	オフ
12	月	休養日	オフ	休養日	オフ
13	火	休養日	オフ	休養日	オフ
14	水	休養日	オフ	休養日	オフ
15	木	休養日	オフ	休養日	オフ
16	金	休養日	オフ	休養日	オフ
17	土	休養日	オフ	休養日	オフ
18	日	休養日	オフ	休養日	オフ
19	月	練習	08:30~11:30・校庭	練習	08:30~11:30・校庭
20	火	練習	08:30~11:30・校庭	休養日	オフ
21	水	練習	08:30~11:30・校庭	練習	08:30~11:30・校庭
22	木	休養日	オフ	休養日	オフ
23	金	休養日	オフ	練習	08:30~10:00・教室
24	土	練習試合	08:30~13:30・@国立三中	練習試合	08:30~13:30・@国立三中
25	日	休養日	オフ	休養日	オフ
26	月	練習	16:00~18:00・校庭	練習	14:00~16:00・校庭
27	火	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
28	水	休養日	オフ	休養日	オフ
29	木	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
30	金	練習	16:00~18:00・校庭	休養日	オフ
31	土	休養日	オフ	練習試合	09:00~14:00・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。)