

第1表-6

## 男子バスケットボール部 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	9:00~12:00	練習	9:00~12:00
2	金	練習試合	9:00~12:00	練習試合	9:00~12:00
3	土	休養日	OFF	休養日	OFF
4	日	練習試合	8:30~17:00	練習試合	8:30~17:00
5	月	練習	9:00~12:00	練習	9:00~12:00
6	火	練習試合	13:00~16:00	練習試合	13:00~16:00
7	水	練習	13:00~16:00	練習	13:00~16:00
8	木	休養日	OFF	休養日	OFF
9	金	練習	13:00~16:00	練習	13:00~16:00
10	土	練習	13:00~16:00	練習	13:00~16:00
11	日	練習試合	13:00~17:00	練習試合	13:00~17:00
12	月	練習試合	8:30~17:00	練習試合	8:30~17:00
13	火	休養日	OFF	休養日	OFF
14	水	休養日	OFF	休養日	OFF
15	木	休養日	OFF	休養日	OFF
16	金	休養日	OFF	休養日	OFF
17	土	練習	13:00~16:00	練習	13:00~16:00
18	日	練習	13:00~16:00	練習	13:00~16:00
19	月	練習試合	9:00~12:00	練習試合	9:00~12:00
20	火	大会	8:30~17:00	大会	8:30~17:00
21	水	大会	8:30~17:00	大会	8:30~17:00
22	木	休養日	OFF	休養日	OFF
23	金	休養日	OFF	休養日	OFF
24	土	練習	13:00~16:00	練習	13:00~16:00
25	日	休養日	OFF	休養日	OFF
26	月	練習	16:00~18:00	練習	16:00~18:00
27	火	休養日	OFF	休養日	OFF
28	水	練習	16:00~18:00	練習	16:00~18:00
29	木	練習	16:00~18:00	練習	16:00~18:00
30	金	休養日	OFF	休養日	OFF
31	土	練習	13:00~16:00	練習	13:00~16:00

**【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。)