

第1表-2

サッカー部 令和元年9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	日	休養日	オフ	休養日	オフ
2	月	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
3	火	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
4	水	休養日	オフ	休養日	オフ
5	木	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
6	金	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
7	土	休養日	オフ	休養日	オフ
8	日	練習	09:00~11:00・校庭	練習	09:00~11:00・校庭
9	月	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
10	火	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
11	水	休養日	オフ	休養日	オフ
12	木	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
13	金	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
14	土	練習	14:00~16:00・校庭	練習	14:00~16:00・校庭
15	日	休養日	オフ	休養日	オフ
16	月	休養日	オフ	休養日	オフ
17	火	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
18	水	休養日	オフ	休養日	オフ
19	木	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
20	金	練習	16:00~18:00・校庭	練習	16:00~18:00・校庭
21	土	練習	15:00~17:00・校庭	練習	15:00~17:00・校庭
22	日	大会	新人戦	休養日	オフ
23	月	大会	新人戦	大会	09:00~14:00・@昭和中
24	火	練習	16:00~17:00・校庭	練習	16:00~17:00・校庭
25	水	休養日	オフ	休養日	オフ
26	木	練習	16:00~17:00・校庭	練習	16:00~17:00・校庭
27	金	練習	16:00~17:00・校庭	練習	16:00~17:00・校庭
28	土	大会	新人戦	大会	08:00~13:00・@小金井一中
29	日	大会	新人戦	休養日	オフ
30	月	練習	16:00~17:00・校庭	休養日	オフ

【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。)