

第1表-6

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

## 【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。)