

第1表-7

女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	9:00~12:00 稲城一中	練習試合	9:00~12:00 稲城一中
2	月	休養日	OFF	休養日	OFF
3	火	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
4	水	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
5	木	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
6	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
7	土	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
8	日	休養日	OFF	休養日	OFF
9	月	休養日	OFF	休養日	OFF
10	火	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
11	水	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
12	木	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
13	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
14	土	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
15	日	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
16	月	大会	六市対抗戦 9:00~16:00 柴崎体育館	大会	六市対抗戦 9:00~16:00 柴崎体育館
17	火	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
18	水	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
19	木	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
20	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
21	土	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
22	日	休養日	OFF	休養日	OFF
23	月	特別練習	クリニック 13:00~16:00 柴崎体育館	特別練習	クリニック 9:00~12:00 柴崎体育館
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。)