

第1表-8

女子バレーボール部 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	大会	8:00~17:00 新人シード大会 二中	大会	8:00~17:00 新人シード大会 二中
2	月	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
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	休養日	活動なし	休養日	活動なし
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	大会	8:00~17:00 新人シード大会 会場未定	大会	8:00~17:00 新人シード大会 三中
9	月	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
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	休養日	活動なし	休養日	活動なし
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	休養日	活動なし	休養日	活動なし
16	月	休養日	活動なし	休養日	活動なし
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	休養日	活動なし	休養日	活動なし
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	活動なし	休養日	活動なし
23	月	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
24	火	休養日	活動なし	休養日	活動なし
25	水	休養日	活動なし	休養日	活動なし
26	木	休養日	活動なし	休養日	活動なし
27	金	休養日	活動なし	休養日	活動なし
28	土	休養日	活動なし	休養日	活動なし
29	日	休養日	活動なし	休養日	活動なし
30	月	休養日	活動なし	休養日	活動なし

【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。)