

第1表-18

硬式テニス部 令和元年11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	金	練習	練習16:00~18:00		
2	土	大会	15時~男子大会@東電中		
3	日	休養日	off		
4	月	練習	男子練習9:30~12:30		
5	火	練習	練習16:00~18:00		
6	水	練習	練習16:00~18:00		
7	木	練習	練習16:00~18:00		
8	金	練習	練習16:00~18:00		
9	土	練習	女子練習9:30~12:30		
10	日	練習	男子練習9:30~12:30		
11	月	休養日	off		
12	火	休養日	off		
13	水	休養日	off		
14	木	休養日	off		
15	金	休養日	off		
16	土	休養日	off		
17	日	休養日	off		
18	月	休養日	off		
19	火	休養日	off		
20	水	練習	練習14:00~16:00		
21	木	練習	練習16:00~18:00		
22	金	練習	練習16:00~18:00		
23	土	練習	男子練習9:30~12:30		
24	日	練習	女子練習9:30~12:30		
25	月	休養日	off		
26	火	練習	練習16:00~18:00		
27	水	練習	練習16:00~18:00		
28	木	練習	練習16:00~18:00		
29	金	練習	練習16:00~18:00		
30	土	練習	女子練習9:30~12:30		

【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。)