

第1表-7

女子バスケットボール部 令和元年10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	火	休養日	OFF	休養日	OFF
2	水	休養日	OFF	休養日	OFF
3	木	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
4	金	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
5	土	練習	13:00～16:00 二中	練習	13:00～16:00 二中
6	日	大会	新人戦1回戦 9:00～16:00 二中	大会	新人戦1回戦 9:00～16:00 二中
7	月	休養日	OFF	休養日	OFF
8	火	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
9	水	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
10	木	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
11	金	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
12	土	練習	15:00～16:45 二中	練習	15:00～16:45 二中
13	日	大会	新人戦1、2回戦 9:00～16:00	大会	新人戦1、2回戦 9:00～16:00 拝島中
14	月	大会	新人戦3回戦 9:00～16:00	大会	新人戦3回戦 9:00～16:00 二中
15	火	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
16	水	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
17	木	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
18	金	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
19	土	練習	13:00～16:00 二中	練習	13:00～16:00 二中
20	日	大会	新人戦ブロック決勝 9:00～16:00	大会	新人戦ブロック決勝 9:00～16:00 二中
21	月	休養日	OFF	休養日	OFF
22	火	休養日	OFF	休養日	OFF
23	水	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
24	木	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
25	金	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
26	土	練習	13:00～16:00 二中	練習	13:00～16:00 二中
27	日	大会	新人線順位決定リーグ 9:00～16:00	大会	順位決定リーグ 9:00～16:00 二中
28	月	休養日	OFF	休養日	OFF
29	火	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
30	水	練習	16:00～18:00 二中	練習	16:00～18:00 二中
31	木	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。)