

第1表-20

女子バスケットボール部 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	16:00～18:00 二中		
2	土	練習	13:00～16:00 二中		
3	日	大会	新人戦 8:00～17:00 二中		
4	月	休養日	OFF		
5	火	練習	16:00～18:00 二中		
6	水	練習	16:00～18:00 二中		
7	木	練習	16:00～18:00 二中		
8	金	練習	16:00～18:00 二中		
9	土	練習	9:00～12:00 二中		
10	日	休養日	OFF		
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	16:00～18:00 二中		
21	木	練習	16:00～18:00 二中		
22	金	練習	16:00～18:00 二中		
23	土	練習	9:00～12:00 二中		
24	日	休養日	OFF		
25	月	休養日	OFF		
26	火	練習	16:00～18:00 二中		
27	水	練習	16:00～18:00 二中		
28	木	練習	16:00～18:00 二中		
29	金	練習	16:00～18:00 二中		
30	土	練習	9:00～12:00 二中		

【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。）