

第1表-8

女子バレーボール部 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	活動なし	休養日	活動なし
2	水	休養日	活動なし	休養日	活動なし
3	木	休養日	活動なし	休養日	活動なし
4	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
5	土	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
6	日	休養日	活動なし	休養日	活動なし
7	月	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
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	休養日	活動なし	休養日	活動なし
11	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
12	土	練習	9:00~12:00 二中	休養日	活動なし
13	日	大会	8:00~17:00 新人大会 会場未定	休養日	活動なし
14	月	休養日	活動なし	大会	8:00~17:00 新人大会 小平一中
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	休養日	活動なし	休養日	活動なし
18	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
19	土	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
20	日	大会	8:00~17:00 新人大会 会場未定	休養日	活動なし
21	月	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
22	火	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
23	水	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
24	木	休養日	活動なし	休養日	活動なし
25	金	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
26	土	練習	9:00~12:00 二中	練習	9:00~12:00 二中
27	日	大会	8:00~17:00 新人大会 会場未定	休養日	活動なし
28	月	練習	16:00~18:00 二中	練習	16:00~18:00 二中
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	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。)