

第1表-9

## 柔道部 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		休養日	
2	水	休養日		休養日	
3	木	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
4	金	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
5	土	休養日		休養日	
6	日	休養日		休養日	
7	月	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
8	火	休養日		休養日	
9	水	練習	15:00~17:00(武道場)	練習	15:00~17:00(武道場)
10	木	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
11	金	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
12	土	休養日		休養日	
13	日	休養日		休養日	
14	月	休養日		休養日	
15	火	休養日		休養日	
16	水	練習	15:00~17:00(武道場)	練習	15:00~17:00(武道場)
17	木	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
18	金	練習	16:00~18:00(武道場)	休養日	
19	土	休養日		休養日	
20	日	大会	7:00~16:00都新人大会(講道館)	大会	7:00~16:00都新人大会(講道館)
21	月	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
22	火	休養日		休養日	
23	水	練習	15:00~17:00(武道場)	練習	15:00~17:00(武道場)
24	木	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
25	金	休養日		休養日	
26	土	休養日		休養日	
27	日	休養日		休養日	
28	月	練習	16:00~18:00(武道場)	練習	16:00~18:00(武道場)
29	火	休養日		休養日	
30	水	休養日		休養日	
31	木	休養日		休養日	

## 【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。)