　　　　　　　活動計画書（○月○日～〇日）**記入例**

１日目　（〇月〇日）

８時３０分　　　　　　○○ホテル１号車到着

８時４０分　　　　　　○○ホテル２号車到着

※時間をずらすことにより、３蜜を避ける狙いがあります。

９時３０分～１２時　　試合組・練習組に分け練習を実施

１２時～１３時　　　　昼食（ホテル協力のもと感染対策を行い、

一般のお客様とは別室で食事を行う）

１３時～１７時３０分　試合組・練習組に分け練習を実施

１８時３０分～１９時３０分　夕食

１９時３０分～２０時　　ミーティング

２０時～　　　　　　　　各自の部屋で就寝準備

２１時～　　　　　　　　就寝

２日目　（〇月〇日）

５時　　　　　　　　　　起床

５時３０分～６時　　　　ランニング

６時～８時　　　　　　　試合組・練習組に分け練習を開始

８時～９時　　　　　　　朝食

９時～１２時　　　　　　試合組・練習組に分け練習を開始

１２時～１３時　　　　　昼食

１３時～１７時３０分　　試合組・練習組に分け練習を開始

　　　　　　　　　　　　ランニング

１８時３０分～１９時３０分　夕食

１９時３０分～２０時　　ミーティング

２０時～　　　　　　　　各自の部屋で就寝準備

２１時～　　　　　　　　就寝