

別紙 4

令和2年度 10月 活動計画
部活動名【 陸上競技(長距離)部 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)		場所	活動時間			計
1	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
2	金	通常練習		学校	16:30	～	19:00	2:30
3	土	休養日				～		
4	日	通常練習		学校	8:30	～	12:00	3:30
5	月	通常練習		学校	16:30	～	19:00	2:30
6	火	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
7	水	通常練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
8	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
9	金	通常練習		学校	16:30	～	19:00	2:30
10	土	練習試合	県長距離記録会(長距離)	えがお健康スタジアム	13:00	～	18:00	5:00
11	日	休養日				～		
12	月	通常練習		学校	16:30	～	19:00	2:30
13	火	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
14	水	通常練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
15	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
16	金	通常練習		学校	16:30	～	19:00	2:30
17	土	通常練習		本渡市営陸上競技場	8:30	～	12:00	3:30
18	日	休養日				～		
19	月	通常練習		学校	16:30	～	19:00	2:30
20	火	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
21	水	通常練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
22	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
23	金	通常練習		学校	16:30	～	19:00	2:30
24	土	通常練習		本渡市営陸上競技場	8:30	～	12:00	3:30
25	日	休養日				～		
26	月	通常練習		学校	16:30	～	19:00	2:30
27	火	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
28	水	通常練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
29	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～	19:00	2:30
30	金	通常練習	高校駅伝出発日(長距離)	えがお健康スタジアム	16:30	～	19:00	2:30
31	土	公式戦	熊本県高校駅伝(長距離)	えがお健康スタジアム	8:00	～	15:00	7:00

休養日計画	4日	活動時間計画	71:30
-------	----	--------	-------