

別紙 4

令和2年度 1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	金	休養日				～	
2	土	休養日				～	
3	日	休養日				～	
4	月	休養日				～	
5	火	通常練習		学校	8:30	～ 11:30	3:00
6	水	通常練習		学校	8:30	～ 11:30	3:00
7	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	8:30	～ 11:30	3:00
8	金	通常練習		学校	16:30	～ 19:00	2:30
9	土	通常練習		学校	8:30	～ 12:00	3:30
10	日	通常練習	熊本県強化練習会	えがお健康スタジアム	6:00	～ 18:00	12:00
11	月	通常練習	熊本県強化練習会	えがお健康スタジアム	6:00	～ 18:00	12:00
12	火	休養日				～	
13	水	通常練習		学校	16:30	～ 17:30	1:00
14	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～ 19:00	2:30
15	金	通常練習		学校	16:30	～ 19:00	2:30
16	土	通常練習		学校	8:30	～ 12:00	3:30
17	日	休養日				～	
18	月	通常練習		学校	16:30	～ 19:00	2:30
19	火	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～ 19:00	2:30
20	水	通常練習		学校	16:30	～ 17:30	1:00
21	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～ 19:00	2:30
22	金	通常練習		学校	16:30	～ 19:00	2:30
23	土	通常練習		学校	8:30	～ 12:00	3:30
24	日	公式戦	天草市民駅伝	西の久保公園	8:00	～ 14:00	6:00
25	月	休養日				～	
26	火	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～ 19:00	2:30
27	水	通常練習		学校	16:30	～ 17:30	1:00
28	木	通常練習		本渡市営陸上競技場	16:30	～ 19:00	2:30
29	金	通常練習		本渡市営陸上競技場	13:30	～ 16:00	2:30
30	土	公式戦	城南地区高校駅伝	県営八代運動公園	6:00	～ 17:00	11:00
31	日	休養日				～	

休養日計画	8日	活動時間計画	88:30
-------	----	--------	-------