

令和4年度 7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	練習		学校	14:00	～	16:30	2:30
2	土	試合	天草夏季記録会	市営競技場	7:00	～	17:00	10:00
3	日	休養				～		
4	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
5	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
6	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
7	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
8	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
9	土	試合	国体最終予選	えがお健康スタジアム	6:00	～	16:00	10:00
10	日	試合	国体最終予選	えがお健康スタジアム	7:00	～	18:00	11:00
11	月	休養				～		
12	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
13	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
14	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
15	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
16	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
17	日	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
18	月	休養				～		
19	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
20	水	練習		学校	14:00	～	16:30	2:30
21	木	合宿		水上スカイヴィレッジ		～		
22	金	合宿		水上スカイヴィレッジ		～		
23	土	合宿		水上スカイヴィレッジ		～		
24	日	合宿		水上スカイヴィレッジ		～		
25	月	休養				～		
26	火	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
27	水	練習		学校	8:30	～	11:30	3:00
28	木	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
29	金	練習		学校	8:30	～	11:30	3:00
30	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
31	日	休養				～		

休養日計画	日	活動時間計画	75:00
-------	---	--------	-------