

令和4年度 8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	月	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
2	火	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
3	水	練習	2部練	学校	8:30	～	16:00	7:30
4	木	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
5	金	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
6	土	試合	天草ナイター記録会	市営競技場	13:00	～	19:00	6:00
7	日	休養				～		
8	月	合同練習	天草地区合同練習会	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
9	火	合同練習	登校日・合同練習会	市営競技場	13:00	～	16:00	3:00
10	水	合同練習	天草地区合同練習会	市営競技場	8:30	～	12:00	3:30
11	木	休養	閉庁日			～		
12	金	休養	閉庁日			～		
13	土	休養	閉庁日			～		
14	日	休養	閉庁日			～		
15	月	休養	閉庁日			～		
16	火	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
17	水	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
18	木	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
19	金	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
20	土	試合	天草選手権	市営競技場	7:00	～	17:00	10:00
21	日	試合	天草選手権	市営競技場	7:00	～	17:00	10:00
22	月	休養				～		
23	火	練習	2部練	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
24	水	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
25	木	練習	2部練	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
26	金	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
27	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
28	日	休養				～		
29	月	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
30	火	練習	2部練	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
31	水	休養				～		

休養日計画	日	活動時間計画	100:00
-------	---	--------	--------

令和4年度                      8月                      活動報告  
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	月	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
2	火	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
3	水	練習	2部練	学校	8:30	～	16:00	7:30
4	木	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
5	金	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
6	土	試合	天草ナイター記録会	市営競技場	13:00	～	19:00	6:00
7	日	休養				～		
8	月	合同練習	天草地区合同練習会	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
9	火	合同練習	登校日・合同練習会	市営競技場	13:00	～	16:00	3:00
10	水	合同練習	天草地区合同練習会	市営競技場	8:30	～	12:00	3:30
11	木	休養	閉庁日			～		
12	金	休養	閉庁日			～		
13	土	休養	閉庁日			～		
14	日	休養	閉庁日			～		
15	月	休養	閉庁日			～		
16	火	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
17	水	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
18	木	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
19	金	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
20	土	試合	天草選手権	市営競技場	7:00	～	17:00	10:00
21	日	試合	天草選手権	市営競技場	7:00	～	17:00	10:00
22	月	休養				～		
23	火	練習	2部練	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
24	水	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
25	木	練習	2部練	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
26	金	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
27	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:00	2:30
28	日	休養				～		
29	月	練習		学校	8:30	～	11:00	2:30
30	火	練習	2部練	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
31	水	休養				～		

休養日	日	活動時間	100:00
-----	---	------	--------