

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	7:30	～	9:30	2:00
2	火	練習		市営競技場	7:30	～	9:30	2:00
3	水	練習	2部練	学校	8:30	～	16:00	7:30
4	木	練習		市営競技場	7:30	～	9:30	2:00
5	金	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
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	7:30	～	10:00	2:30
9	火	練習	登校日・午後移動	学校	7:30	～	8:15	0:45
10	水	合宿	阿蘇合宿	阿蘇クロスカントリーコース	6:00	～	16:00	10:00
11	木	合宿	閉庁日・阿蘇合宿	阿蘇クロスカントリーコース	6:00	～	16:00	10:00
12	金	合宿	閉庁日・阿蘇合宿	阿蘇クロスカントリーコース	6:00	～	9:00	3:00
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	7:30	～	9:30	2:00
17	水	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
18	木	練習		市営競技場	7:30	～	9:30	2:00
19	金	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
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	7:30	～	9:30	2:00
25	木	練習	2部練	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
26	金	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
27	土	練習		市営競技場	7:30	～	9:30	2:00
28	日	休養				～		
29	月	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
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	106:15
-------	---	--------	--------

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	7:30	～	9:30	2:00
2	火	練習		市営競技場	7:30	～	9:30	2:00
3	水	練習	2部練	学校	8:30	～	16:00	7:30
4	木	練習		市営競技場	7:30	～	9:30	2:00
5	金	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
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	7:30	～	10:00	2:30
9	火	練習	登校日・午後移動	学校	7:30	～	8:15	0:45
10	水	合宿	阿蘇合宿	阿蘇クロスカントリーコース	6:00	～	16:00	10:00
11	木	合宿	閉庁日・阿蘇合宿	阿蘇クロスカントリーコース	6:00	～	16:00	10:00
12	金	合宿	閉庁日・阿蘇合宿	阿蘇クロスカントリーコース	6:00	～	9:00	3:00
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	7:30	～	9:30	2:00
17	水	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
18	木	練習		市営競技場	7:30	～	9:30	2:00
19	金	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
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	7:30	～	9:30	2:00
25	木	練習	2部練	市営競技場	8:30	～	16:00	7:30
26	金	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
27	土	練習		市営競技場	7:30	～	9:30	2:00
28	日	休養				～		
29	月	練習		学校	7:30	～	9:30	2:00
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	106:15
-----	---	------	--------