

## 別紙 4

令和4年度 9月 活動計画  
部活動名【 陸上競技部 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)		場所	活動時間			計
1	木	練習	始業式		16:30	～	18:30	2:00
2	金	練習			16:30	～	18:30	2:00
3	土	試合	学年別大会		5:30	～	18:00	12:30
4	日	休養				～		
5	月	練習			16:30	～	18:30	2:00
6	火	練習			16:30	～	18:30	2:00
7	水	練習			16:30	～	17:30	1:00
8	木	練習			16:30	～	18:30	2:00
9	金	練習			16:30	～	18:30	2:00
10	土	練習			8:30	～	11:30	3:00
11	日	休養				～		
12	月	練習			16:30	～	18:30	2:00
13	火	練習			16:30	～	18:30	2:00
14	水	練習			16:30	～	17:30	1:00
15	木	練習			16:30	～	18:30	2:00
16	金	試合	新人戦		5:30	～	17:00	11:30
17	土	試合	新人戦		7:00	～	17:00	10:00
18	日	試合	新人戦		7:00	～	17:00	10:00
19	月	休養				～		
20	火	練習			16:30	～	18:30	2:00
21	水	練習			16:30	～	17:30	1:00
22	木	練習			16:30	～	18:30	2:00
23	金	練習			16:30	～	18:30	2:00
24	土	練習			8:30	～	11:30	3:00
25	日	試合	奥球磨駅伝(長距離のみ)		7:00	～	15:00	8:00
26	月	練習	短距離のみ練習		16:30	～	18:30	2:00
27	火	練習			16:30	～	18:30	2:00
28	水	練習	中間考査1週間前		16:30	～	17:30	1:00
29	木	練習			16:30	～	17:30	1:00
30	金	練習			16:30	～	17:30	1:00

休養日計画	日	活動時間計画	92:00
-------	---	--------	-------