

令和4年度 10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	土	練習	長距離のみ練習(~6日(木))	市営競技場	8:30	~	10:00	1:30
2	日	休養				~		
3	月	練習		学校	16:30	~	18:00	1:30
4	火	練習		市営競技場	16:30	~	18:00	1:30
5	水	練習	中間考査	学校	13:00	~	14:30	1:30
6	木	練習	中間考査	市営競技場	13:00	~	14:30	1:30
7	金	練習	中間考査	学校	14:00	~	16:30	2:30
8	土	試合	天草市長距離記録会(長のみ)	市営競技場	15:00	~	19:00	4:00
9	日	休養				~		
10	月	練習		学校	8:30	~	12:00	3:30
11	火	練習		市営競技場	16:30	~	18:30	2:00
12	水	練習		学校	16:30	~	18:00	1:30
13	木	練習		市営競技場	16:30	~	18:30	2:00
14	金	練習		学校	16:30	~	18:30	2:00
15	土	試合	第3回熊本県長距離記録会	えがお健康スタジアム	12:00	~	19:00	7:00
16	日	休養				~		
17	月	練習		学校	16:30	~	18:30	2:00
18	火	練習		市営競技場	16:30	~	18:30	2:00
19	水	練習		学校	16:30	~	18:00	1:30
20	木	練習		市営競技場	16:30	~	18:30	2:00
21	金	練習		学校	16:30	~	18:30	2:00
22	土	練習		市営競技場	8:30	~	12:00	3:30
23	日	休養				~		
24	月	練習		学校	16:30	~	18:30	2:00
25	火	練習	インターンシップ	市営競技場	16:30	~	18:30	2:00
26	水	練習	インターンシップ	学校	16:30	~	18:00	1:30
27	木	練習	インターンシップ	市営競技場	16:30	~	18:30	2:00
28	金	練習	インターンシップ	学校	16:30	~	18:30	2:00
29	土	試合	秋季熊本陸協記録会	えがお健康スタジアム	6:00	~	18:00	12:00
30	日	休養				~		
31	月	練習		学校	16:30	~	18:30	2:00

休養日計画	日	活動時間計画	68:30
-------	---	--------	-------