

別紙 4

令和4年度 11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	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
2	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
3	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
4	金	練習		えがお健康スタジアム	16:30	～	18:30	2:00
5	土	試合	熊本県高校駅伝	えがお健康スタジアム	8:00	～	15:00	7:00
6	日	休養				～		
7	月	練習	天工祭代休	学校	8:30	～	11:30	3:00
8	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
9	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
10	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
11	金	練習	天工祭	学校	16:30	～	18:30	2:00
12	土	練習	天工祭	市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
13	日	休養				～		
14	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
15	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
16	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
17	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
18	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
19	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
20	日	休養				～		
21	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
22	火	練習	長距離のみ練習	市営競技場	16:30	～	18:00	1:30
23	水	練習	長距離のみ練習	学校	8:30	～	10:30	2:00
24	木	練習	長距離のみ練習	市営競技場	16:30	～	18:00	1:30
25	金	練習	長距離のみ練習	学校	16:30	～	18:00	1:30
26	土	試合	熊本市中長距離選手権	えがお健康スタジアム	9:00	～	17:00	8:00
27	日	休養				～		
28	月	休養				～		
29	火	休養	期末考査			～		
30	水	休養	期末考査			～		

休養日計画	日	活動時間計画	54:30
-------	---	--------	-------