

## 別紙 4

令和4年度 12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	休養	期末考査			～		
2	金	練習	期末考査	学校	14:00	～	16:30	2:30
3	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
4	日	休養				～		
5	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
6	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
7	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
8	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
9	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
10	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
11	日	休養				～		
12	月	練習	長距離走大会代休	学校	8:30	～	11:30	3:00
13	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
14	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
15	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
16	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
17	土	休養	長距離走大会			～		
18	日	休養				～		
19	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
20	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
21	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
22	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
23	金	練習	終業式	学校	13:00	～	15:00	2:00
24	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
25	日	休養				～		
26	月	練習		学校	8:30	～	11:30	3:00
27	火	練習	長距離合宿(予定)	市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
28	水	練習	長距離合宿(予定)	学校	8:30	～	11:30	3:00
29	木	休養	長距離合宿(予定)			～		
30	金	休養				～		
31	土	休養				～		

休養日計画	日	活動時間計画	48:30
-------	---	--------	-------