

別紙 4

令和5年度 6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			16:30	～	18:30	2:00
2	金	試合	高校総体		6:00	～	17:00	11:00
3	土	試合	高校総体		6:00	～	16:00	10:00
4	日	試合	高校総体		6:00	～	16:00	10:00
5	月	試合	高校総体		6:00	～	15:00	9:00
6	火	休養				～		
7	水	練習			16:30	～	18:00	1:30
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	～	12:00	3:30
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	～	18:00	1:30
15	木	練習			16:30	～	18:30	2:00
16	金	練習			16:30	～	18:30	2:00
17	土	練習			8:30	～	12:00	3:30
18	日	休養				～		
19	月	練習			16:30	～	18:30	2:00
20	火	練習	長距離のみ練習		16:30	～	18:00	1:30
21	水	休養				～		
22	木	練習	長距離のみ練習		16:30	～	18:00	1:30
23	金	休養				～		
24	土	練習	長距離のみ練習		8:30	～	10:30	2:00
25	日	休養				～		
26	月	休養				～		
27	火	練習	期末考査		13:00	～	14:00	1:00
28	水	休養	期末考査			～		
29	木	休養	期末考査			～		
30	金	練習	期末考査		14:00	～	16:30	2:30

休養日計画	日	活動時間計画	74:30
-------	---	--------	-------