

別紙 4

令和5年度 7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	試合	熊本県長距離記録会	えがお健康スタジアム	15:00	～	19:00	4:00
2	日	練習	天草地区合同記録会	市営競技場	12:00	～	15:00	3:00
3	月	休養				～		
4	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
5	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
6	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
7	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
8	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
9	日	休養				～		
10	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
11	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
12	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
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	補助員	九州インカレ補助員	市営競技場	7:00	～	17:00	10:00
16	日	補助員	九州インカレ補助員	市営競技場	7:00	～	17:00	10:00
17	月	休養				～		
18	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
19	水	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
20	木	練習	終業式	市営競技場	14:00	～	16:30	2:30
21	金	練習		学校	8:30	～	11:30	3:00
22	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
23	日	休養				～		
24	月	練習		学校	8:30	～	11:30	3:00
25	火	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
26	水	練習		学校	8:30	～	11:30	3:00
27	木	練習	長距離ブロック合宿	市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
28	金	練習	長距離ブロック合宿	学校	8:30	～	11:30	3:00
29	土	練習	長距離ブロック合宿	市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
30	日	休養	長距離ブロック合宿			～		
31	月	練習		学校	8:30	～	11:30	3:00

休養日計画	日	活動時間計画	79:30
-------	---	--------	-------