

別紙 4

令和5年度 8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 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 2 | 水 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 3 | 木 | 練習 | 登校日 | 市営競技場 | 11:00 | ～ | 13:00 | 2:00 |
| 4 | 金 | 練習 | 体験入学 | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 5 | 土 | 試合 | 天草ナイター陸上 | 市営競技場 | 15:00 | ～ | 20:00 | 5:00 |
| 6 | 日 | 休養 | | | | ～ | | |
| 7 | 月 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 8 | 火 | 合同練習 | 夏季合同練習 | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 16:30 | 8:00 |
| 9 | 水 | 合同練習 | 夏季合同練習 | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 16:30 | 8:00 |
| 10 | 木 | 合同練習 | 夏季合同練習 | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 16:30 | 8:00 |
| 11 | 金 | 休養 | | | | ～ | | |
| 12 | 土 | 休養 | | | | ～ | | |
| 13 | 日 | 休養 | | | | ～ | | |
| 14 | 月 | 休養 | | | | ～ | | |
| 15 | 火 | 休養 | | | | ～ | | |
| 16 | 水 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 17 | 木 | 練習 | | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 18 | 金 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 19 | 土 | 試合 | 天草選手権 | 市営競技場 | 7:00 | ～ | 17:00 | 10:00 |
| 20 | 日 | 休養 | | | | ～ | | |
| 21 | 月 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 22 | 火 | 練習 | | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 23 | 水 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 24 | 木 | 練習 | | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 25 | 金 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 26 | 土 | 練習 | | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 27 | 日 | 休養 | | | | ～ | | |
| 28 | 月 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 29 | 火 | 練習 | | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 30 | 水 | 練習 | | 学校 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |
| 31 | 木 | 練習 | | 市営競技場 | 8:30 | ～ | 11:30 | 3:00 |

| | | | |
|-------|---|--------|-------|
| 休養日計画 | 日 | 活動時間計画 | 92:00 |
|-------|---|--------|-------|