

別紙 4

令和5年度 9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	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
2	土	試合	学年別陸上	えがお健康スタジアム	5:30	～	19:00	13:30
3	日	休養日				～		
4	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
5	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
6	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
7	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
8	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
9	土	練習	天草市中長距離記録会(長距離のみ)	市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
10	日	休養日				～		
11	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
12	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
13	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
14	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
15	金	試合	新人戦	えがお健康スタジアム	5:30	～	17:00	11:30
16	土	試合	新人戦	えがお健康スタジアム	6:00	～	17:00	11:00
17	日	試合	新人戦	えがお健康スタジアム	6:00	～	17:00	11:00
18	月	休養日				～		
19	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
20	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
21	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
22	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
23	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
24	日	休養日				～		
25	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
26	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
27	水	練習	長距離のみ練習	学校	16:30	～	17:30	1:00
28	木	練習	長距離のみ練習	市営競技場	16:30	～	17:30	1:00
29	金	練習	長距離のみ練習	学校	16:30	～	17:30	1:00
30	土	試合	奥球磨駅伝(移動日)	多良木町役場	7:30	～	17:00	9:30
		試合	奥球磨駅伝	多良木町役場				

休養日計画	4日	活動時間計画	94:30
-------	----	--------	-------