

令和5年度 10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	日	試合	奥球磨駅伝	多良木町役場		～		
2	月	休養日				～		
3	火	練習	長距離のみ練習	市営競技場	16:30	～	17:30	1:00
4	水	練習	中間考査,長距離のみ練習	学校	14:00	～	15:00	1:00
5	木	練習	中間考査,長距離のみ練習	市営競技場	14:00	～	15:00	1:00
6	金	練習	中間考査,長距離のみ練習	学校	14:00	～	16:00	2:00
7	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
8	日	休養日				～		
9	月	練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
10	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:00	1:30
11	水	練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
12	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:00	1:30
13	金	練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
14	土	試合	長距離記録会	えがお健康スタジアム	8:30	～	11:30	3:00
15	日	休養日				～		
16	月	練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
17	火	練習		市営競技場	16:30	～	18:00	1:30
18	水	練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
19	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:00	1:30
20	金	練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
21	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
22	日	休養日				～		
23	月	練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
24	火	練習	インターンシップ	市営競技場	16:30	～	18:00	1:30
25	水	練習	インターンシップ	学校	16:30	～	18:00	1:30
26	木	練習	インターンシップ	市営競技場	16:30	～	18:00	1:30
27	金	練習	インターンシップ	学校	16:30	～	18:00	1:30
28	土	試合	秋季記録会	えがお健康スタジアム	5:30	～	18:00	12:30
29	日	休養日				～		
30	月	練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
31	火	練習		市営競技場		～		

休養日計画	5日	活動時間計画	50:30
-------	----	--------	-------