

令和5年度 1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	月	休養日				～		
2	火	休養日				～		
3	水	休養日				～		
4	木	練習		学校	10:00	～	12:00	2:00
5	金	練習		学校	13:00	～	15:00	2:00
6	土	合同練習		市営競技場	8:00	～	16:00	8:00
7	日	合同練習		市営競技場	8:00	～	16:00	8:00
8	月	合同練習		市営競技場	8:00	～	12:00	4:00
9	火	休養日	始業式			～		
10	水	練習		学校	16:30	～	17:30	1:00
11	木	練習		市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
12	金	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
13	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
14	日	休養日				～		
15	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
16	火	練習	1年生修学旅行	市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
17	水	練習	1年生修学旅行	学校	16:30	～	17:30	1:00
18	木	練習	1年生修学旅行	市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
19	金	練習	1年生修学旅行	学校	16:30	～	18:30	2:00
20	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
21	日	休養日				～		
22	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
23	火	練習	2年生修学旅行	市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
24	水	練習	2年生修学旅行	学校	16:30	～	17:30	1:00
25	木	練習	2年生修学旅行	市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
26	金	練習	2年生修学旅行	学校	16:30	～	18:30	2:00
27	土	練習		市営競技場	8:30	～	11:30	3:00
28	日	休養日		学校		～		
29	月	練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
30	火	練習	長距離のみ練習	市営競技場	16:30	～	18:30	2:00
31	水	練習	長距離のみ練習	市営競技場	14:00	～	16:00	2:00

休養日計画	7日	活動時間計画	62:00
-------	----	--------	-------