

別紙4

令和7年度 5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 | 木 | 練習 | あましんスタジアム | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 2 | 金 | 練習 | あましんスタジアム | 9:00 | ～ | 16:00 | 7:00 |
| 3 | 土 | 試合 天草選手権 | あましんスタジアム | 7:00 | ～ | 17:00 | 10:00 |
| 4 | 日 | 試合 天草選手権 | あましんスタジアム | 7:00 | ～ | 17:00 | 10:00 |
| 5 | 月 | 練習 | あましんスタジアム | 9:00 | ～ | 16:00 | 7:00 |
| 6 | 火 | 休養日 | | | ～ | | |
| 7 | 水 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |
| 8 | 木 | 練習 | あましんスタジアム | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 9 | 金 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 10 | 土 | 練習 長距離記録会(緒距離ブロックのみ) | あましんスタジアム | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 11 | 日 | 休養日 | | | ～ | | |
| 12 | 月 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 13 | 火 | 練習 | あましんスタジアム | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 14 | 水 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |
| 15 | 木 | 練習 | あましんスタジアム | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 16 | 金 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 17 | 土 | 練習 | あましんスタジアム | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 18 | 日 | 休養日 | | | ～ | | |
| 19 | 月 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 20 | 火 | 練習 | あましんスタジアム | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 21 | 水 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |
| 22 | 木 | 練習 | あましんスタジアム | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 23 | 金 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 24 | 土 | 練習 | あましんスタジアム | 9:00 | ～ | 12:00 | 3:00 |
| 25 | 日 | 休養日 | | | ～ | | |
| 26 | 月 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 27 | 火 | 練習 | あましんスタジアム | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 28 | 水 | 練習 | 学校 | 16:30 | ～ | 18:00 | 1:30 |
| 29 | 木 | 練習 | あましんスタジアム | 16:30 | ～ | 18:30 | 2:00 |
| 30 | 金 | 試合 高校総体 | えがお健康スタジアム | 6:00 | ～ | 18:00 | 12:00 |
| 31 | 土 | 試合 高校総体 | えがお健康スタジアム | 7:00 | ～ | 18:00 | 11:00 |

| | | | |
|-------|----|--------|--------|
| 休養日計画 | 4日 | 活動時間計画 | 100:00 |
|-------|----|--------|--------|