

別紙4

令和7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	木	休養日			～		
2	金	休養日			～		
3	土	休養日			～		
4	日	休養日			～		
5	月	休養日			～		
6	火	練習	あましんスタジアム	9:00	～	12:00	3:00
7	水	休養日			～		
8	木	練習 始業式	あましんスタジアム	16:30	～	18:30	2:00
9	金	練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
10	土	合同練習 熊本県高体連合宿	あましんスタジアム	12:00	～	17:00	5:00
11	日	合同練習 熊本県高体連合宿	あましんスタジアム	9:00	～	16:00	7:00
12	月	合同練習 熊本県高体連合宿	あましんスタジアム	9:00	～	12:00	3:00
13	火	休養日			～		
14	水	練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
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	16:00	～	18:00	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	16:00	～	18:00	2:00
20	火	練習	あましんスタジアム	16:30	～	18:30	2:00
21	水	休養日			～		
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	16:00	～	18:00	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	16:00	～	18:00	2:00
27	火	練習	あましんスタジアム	16:30	～	18:30	2:00
28	水	休養日			～		
29	木	練習	あましんスタジアム	16:30	～	18:30	2:00
30	金	休養日			～		
31	土	試合 熊本県新人駅伝大会	えがお健康スタジアム	6:00	～	15:00	9:00

休養日計画	12日	活動時間計画	57:00
-------	-----	--------	-------