

熊本市立【 小川工業 】高等学校 【 陸上競技 】部 令和5年度(2023年度)活動計画

4月				5月				6月				7月				8月				9月													
日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日
1	土	練習		2:00	1	月		○		1	木	練習		1:00	1	土	熊本県長距離記録会		6:00	1	火	練習		3:00	1	金	練習		1:30				
2	日		◎		2	火	練習		1:00	2	金	熊本県高校総体		9:00	2	日		◎		2	水	インターハイ		7:00	2	土	高校学年別陸上大会		7:00				
3	月	練習		2:00	3	水	合同合宿		6:00	3	土	熊本県高校総体		9:00	3	月	練習			1:00	3	木	インターハイ		7:00	3	日		◎				
4	火	練習		2:00	4	木	合同合宿		6:00	4	日	熊本県高校総体		9:00	4	火	練習			1:00	4	金	インターハイ		7:00	4	月	練習		1:30			
5	水		○		5	金	合同合宿		6:00	5	月	熊本県高校総体		9:00	5	水	練習			1:00	5	土	インターハイ		7:00	5	火	練習		2:00			
6	木	練習		2:00	6	土	合同合宿		6:00	6	火		○		6	木	練習			1:00	6	日	インターハイ		7:00	6	水		○				
7	金	練習		2:00	7	日		◎		7	月		○		7	金	練習			1:00	7	月			○	7	木	練習		2:00			
8	土	熊本市対抗陸上競技大会		8:00	8	月		○		8	火	練習		1:00	8	土	国体最終選考大会			7:00	8	火	練習		3:00	8	金	練習		1:30			
9	日		◎		9	火	練習		2:00	9	金	練習		1:00	9	日	国体最終選考大会			7:00	9	水	練習		3:00	9	土	熊本市陸上競技大会		7:00			
10	月		○		10	水		○		10	土	練習		2:00	10	月		○		2:00	10	木	練習		3:00	10	日		◎				
11	火	練習		2:00	11	木	練習		2:00	11	日		◎		11	火	練習			2:00	11	金	練習		3:00	11	月	練習		1:00			
12	水		○		12	金	練習		1:00	12	月	練習		1:00	12	水		○		1:00	12	土			◎	12	火	練習		1:00			
13	木	練習		2:00	13	土		◎		13	火	練習		1:00	13	木	練習			2:00	13	日			◎	13	水		○				
14	金	練習		1:30	14	日		◎		14	水		○		14	金	練習			1:00	14	月			○	14	木	練習		1:00			
15	土	練習		3:00	15	月	練習		1:00	15	木	南九州総体		7:00	15	土	練習			3:00	15	火			○	15	金	熊本新人陸上競技大会		7:00			
16	日		◎		16	火		○		16	金	南九州総体		7:00	16	日		◎			3:00	16	水	練習		3:00	16	土	熊本新人陸上競技大会		7:00		
17	月	練習		1:00	17	水		○		17	土	南九州総体		7:00	17	月	練習			3:00	17	木	練習		3:00	17	日	熊本新人陸上競技大会		7:00			
18	火	練習		1:00	18	木		○		18	日	南九州総体		7:00	18	火	練習			1:30	18	金	九州陸上選手権大会		7:00	18	月		○				
19	水		○		19	金		○		19	月		○		19	水		○		7:00	19	土	九州陸上選手権大会		7:00	19	日	練習		2:00			
20	木	練習		1:00	20	土		◎		20	火		○		20	木	練習			1:30	20	日	九州陸上選手権大会		7:00	20	水		○				
21	金	練習		1:00	21	日		◎		21	水		○		21	金	練習			3:00	21	月			○	21	木	練習		2:00			
22	土	熊本県陸上選手権		8:00	22	月		○		22	木		○		22	土	練習			3:00	22	火	練習		3:00	22	金	練習		1:30			
23	日	熊本県陸上選手権		8:00	23	火		○		23	金		○		23	日		◎			3:00	23	水	練習		○	23	土	練習		3:00		
24	月		○		24	水		○		24	土		◎		24	月	練習			3:00	24	木	練習		3:00	24	日		◎				
25	火	練習		1:30	25	木		○		25	日		◎		25	火	練習			3:00	25	金	練習		3:00	25	月	練習		2:00			
26	水		○		26	金	練習		1:30	26	月		○		26	水	練習			3:00	26	土	練習		3:00	26	火	練習		2:00			
27	木	練習		1:30	27	土	熊本市陸上競技記録		8:00	27	日		○		27	木		○			3:00	27	日			◎	27	水	練習		○		
28	金	練習		1:00	28	月		◎		28	水		○		28	金	練習			3:00	28	月	練習		3:00	28	木	練習		2:00			
29	土	練習		3:00	29	日	練習		1:00	29	木		○		29	土	熊本市陸上競技記録			7:00	29	火	練習		3:00	29	金	練習		○			
30	日	八代陸上選手権大会		7:00	30	火	練習		1:00	30	金		○		30	日		◎		1:30	30	水	練習		3:00	30	土	練習		2:00			
					31	水		○		31	月	練習			31	火			3:00	31	木			○									

月間休養日 平日	6
月間休養日 休業日	3
合計	9
月間総活動時間	60:30

月間休養日 平日	12
月間休養日 休業日	6
合計	18
月間総活動時間	42:30

月間休養日 平日	12
月間休養日 休業日	3
合計	15
月間総活動時間	72:30

月間休養日 平日	5
月間休養日 休業日	4
合計	9
月間総活動時間	66:00

月間休養日 平日	6
月間休養日 休業日	3
合計	9
月間総活動時間	98:00

月間休養日 平日	6
月間休養日 休業日	3
合計	9
月間総活動時間	63:00

10月				11月				12月				1月				2月				3月													
日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休養日
1	日	奥球磨駅伝大会		6:00	1	水		○		1	金	練習		2:00	1	月		○		2:00	1	木			○	29	木	練習		2:00			
2	月		○		2	火	練習		1:30	2	土	練習		2:00	2	火		○		2:00	2	金			○	1	金	練習		2:00			
3	火	練習		1:30	3	金	練習		2:00	3	日	熊本甲佐ロードレース大会		5:00	3	水		○			3	土	熊本県高校新人駅伝大会		6:00	2	土	練習		2:00			
4	水		○		4	土	熊本県高校駅伝大会		7:00	4	月		○		4	木	練習			3:00	4	日			◎	3	日	栗林玉名ハーブマラソン		6:00			
5	木		○		5	日		◎		5	火	練習		1:30	5	金		○			5	月			○	4	月		○				
6	金	九州高校新人陸上大会		7:00	6	月		○		6	水		○		6	土	練習			3:00	6	火			○	5	火	練習		2:00			
7	土	九州高校新人陸上大会		7:00	7	火	練習		2:00	7	木	練習		1:30	7	日		◎			7	水			○	6	水		○				
8	日	九州高校新人陸上大会		7:00	8	水		○		8	金	練習		1:00	8	月	練習			3:00	8	木			○	7	木	練習		2:00			
9	月		○		9	木	練習		2:00	9	土	熊本県長距離記録会		6:00	9	火	練習			2:00	9	金			○	8	金	練習		1:30			
10	火		○		10	金	練習		1:30	10	日		◎		10	水		○			10	土	練習		3:00	9	土	練習		3:00			
11	水		○		11	土	熊本チャレンジ陸上大会		7:00	11	月	練習		2:00	11	木	練習			2:00	11	日			◎	10	日		◎				
12	木		○		12	日		◎		12	火	練習		2:00	12	金	練習			1:30	12	月	練習		3:00	11	月	練習		2:00			
13	金		○		13	月	練習		3:00	13	水		○		13	土	練習			2:00	13	火	練習		2:00	12	火	練習		2:00			
14	土	熊本県長距離記録会		6:00	14	火	練習		1:30	14	木	練習		2:00	14	日	奥球磨ロードレース大会			5:00	14	水			○	13	水		○				
15	日		◎		15	水		○		15	金	練習		1:30	15	月		○			15	木	練習		2:00	14	木	練習		2:00			
16	月	練習		1:30	16	土	練習		2:00	16	日	練習		3:00	16	火	練習			2:00	16	金	練習		1:30	15	金	練習		1:30			
17	火	練習		2:00	17	月	練習		1:30	17	日		◎		17	水		○			17	土	練習		3:00	16	土	練習		3:00			
18	水		○		18	土		◎		18	月	練習		2:00	18	火	練習			2:00	18	日			◎	17	日		◎				
19	木	練習		2:00	19	日		◎		19	火	練習		2:00	19	木	練習			1:30	19	月			○	18	月	練習		2:00			
20	金	練習		1:30	20	月	練習		1:30	20	水		○		20	土	練習			3:00	20	火	練習		○	19	火	練習		2:00			
21	土	練習		3:00	21	火		○		21	木	練習		2:00	21	日		◎			21	水			○	20	水		○				
22	日		◎		22	水		○		22	金	練習		1:30	22	月		○			22	木	練習		2:00	21	木	練習		2:00			
23	月	練習		2:00	23	土	熊本甲佐ロードレース大会		6:00	23	日		◎		23	火	練習			2:00	23	金	練習		2:00	22	金	練習		○			
24	火	練習		2:00	24	月		○		24	水		◎		24	土		○			2:00	24	日	練習		2:00	23	土	熊本県春季陸上記録会		8:00		
25	水		○		25	火	熊本市中距離選手権		6:00	25	日	練習		3:00	25	木	練習			2:00	25	月			◎	24	日		◎				