

**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	休業日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休業日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休業日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休業日	活動時間 ※参考					
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	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	
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	
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	
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	
6	木	練習		2:00	6	土	合同合宿		6:00	6	火		○		6	日			1:00	6	月	インターハイ	7:00	
7	金	練習		2:00	7	日		◎		7	木	練習		1:00	7	土		○		1:00	7	日		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	水	国体最終選考大会		7:00	8	木	練習	3:00	
9	日		◎		9	火	練習		2:00	9	金	練習		1:00	9	土	国体最終選考大会		7:00	9	日	熊本市陸上競技大会	7:00	
10	月		○		10	水	練習			10	土	練習		2:00	10	月		○		10	木	練習	3:00	
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	
12	水		○		12	金	練習		1:00	12	月	練習		1:00	12	土		○		12	日		◎	
13	木	練習		2:00	13	土		◎		13	火	練習		1:00	13	木	練習		2:00	13	日		◎	
14	金	練習		1:30	14	日		◎		14	水		○		14	金	練習		1:00	14	月		◎	
15	土	練習		3:00	15	月	練習		1:00	15	木	九州総体		7:00	15	土	練習		3:00	15	日		◎	
16	日		◎		16	火		○		16	金	九州総体		7:00	16	日		◎		16	水	練習	3:00	
17	月	練習		1:00	17	水		○		17	土	九州総体		7:00	17	月	練習		3:00	17	木	九州陸上選手権大会	7:00	
18	火	練習		1:00	18	木	九州総体		7:00	18	日	九州陸上選手権大会		7:00	18	火	練習		1:30	18	金	九州陸上選手権大会	7:00	
19	水		○		19	金		○		19	月		○		19	水	九州陸上選手権大会		3:00	19	土	九州陸上選手権大会	7:00	
20	木	練習		1:00	20	土		◎		20	日	練習		1:30	20	月	九州陸上選手権大会		3:00	20	火	練習	7:00	
21	金	練習		1:00	21	日		◎		21	火	練習		3:00	21	木		○		21	土	練習	○	
22	土	熊本県陸上選手権		8:00	22	月		○		22	水	練習		3:00	22	金	練習		3:00	22	日	練習	3:00	
23	日	熊本県陸上選手権		8:00	23	火		○		23	木		○		23	土	練習		3:00	23	日	練習	3:00	
24	月		○		24	水		○		24	金		◎		24	日	練習		3:00	24	月		◎	
25	火	練習		1:30	25	木		◎		25	土	練習		3:00	25	日	練習		3:00	25	月	練習	3:00	
26	水		○		26	金	練習		1:30	26	月		○		26	火	練習		3:00	26	水	練習	3:00	
27	木	練習		1:30	27	土	熊本県陸上競技記録		8:00	27	日		○		27	月	練習		3:00	27	火	練習	◎	
28	金	練習		1:00	28	日		◎		28	火		○		28	木	練習		3:00	28	金	練習	3:00	
29	土	練習		3:00	29	月	練習		1:00	29	水	熊本県陸上競技記録		7:00	29	土	練習		3:00	29	日	練習	○	
30	日	八代陸上選手権大会		7:00	30	火	練習		1:00	30	金		○		30	土	練習		3:00	30	日	練習	2:00	
					31	水		○		31	日	練習		3:00	31	月		○						

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

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

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

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

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

月間休業日 平日	6
月間休業日 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	休業日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休業日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休業日	活動時間 ※参考	日	曜	行事・大会等	休業日	活動時間 ※参考				
1	日	奥球磨駅伝大会		6:00	1	水		○		1	金	練習		2:00	1	月		○		29	木	練習	2:00
2	月		○		2	木	練習		1:30	2	土	練習		2:00	2	日		○		30	金	練習	2:00
3	火	練習		1:30	3	金			2:00	3	日	熊本甲佐ロードレース大会		5:00	3	水	熊本県高校新人駅伝大会		6:00	31	土	練習	2:00
4	水		○		4	土	熊本県高校駅伝大会		7:00	4	月		○		4	火	練習		3:00	4	日	櫻林玉名ハーフマラソン	6:00
5	木		○		5	日		◎		5	水	練習		1:30	5	金		○		5	月		○
6	金	九州高校新人陸上大会		7:00	6	火		○		6	土	練習		3:00	6	日		○		6	火	練習	2:00
7	土	九州高校新人陸上大会		7:00	7	月	練習		2:00	7	木	練習		1:30	7	土		◎		7	日		○
8	日	九州高校新人陸上大会		7:00	8	火		○		8	金	練習		1:00	8	月		○		8	木	練習	2:00
9	月		○		9	水	練習		2:00	9	土	熊本県長距離記録会		6:00	9	日		○		9	火	練習	1:30
10	火		○		10	金			1:30	10	月		◎		10	水	練習		3:00	10	土	練習	3:00
11	水		○		11	土	熊本県チャレンジ陸上大会		7:00	11	日	練習		2:00	11	火	練習		2:00	11	日		◎
12	木		○		12	日		◎		12	火	練習		2:00	12	水	練習		3:00	12	月	練習	2:00
13	金		○		13	月	練習		3:00	13	木		○		13	土	練習		2:00	13	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	日	陸球磨ロードレース大会		5:00	14	水		○		13	水		○
15	日		◎		15	木	練習		1:30	15	土		○		15	日	練習		2:00	14	木	練習	2:00
16	月	練習		1:30	16	火	練習		2:00	16	土	練習		3:00	16	日	練習		2:00	15	金	練習	1:30
17	火	練習		2:00	17	日		◎		17	月		○		17	火	練習		3:00	16	土	練習	3:00
18	水		○		18	水		◎		18	火	練習		2:00	18	日		◎		17	日		◎
19	木	練習		2:00	19	土		◎		19	日	練習		2:00	19	月		○		18	月	練習	2:00
20	金	練習		1:30	20	月	練習		1:30	20	水		○		20	火	練習		3:00	19	火	練習	2:00
21	土	練習		3:00	21	火		○		21	木	練習		2:00	21	土		○		20	水		○
22	日		◎		22	金		○		22	土	練習		1:30	22	日	練習		2:00	21	木	練習	2:00
23	月	練習		2:00	23	火	益城ロードレース大会		6:00	23	土	練習		6:00	23	日	練習		2:00	22	金		○
24	火	練習		2:00	24	金		○		24	月		◎		24	火	練習		2:00	23	土	熊本県春期陸上記録会	8:00
25	水		○		25	土	熊本市中長距離選手権		6:00	25	日	練習		3:00	25	月		◎		24	日		◎
26	木	練習		1:30	26	火	練習		3:00	26	土	練習		3:00	26	日	練習		2:00	25	月	練習	3:00
27	金	練習		1:30	27	月		○		27	火	練習		3:00	27	土	練習		1:30	26	火	練習	3:00
28	土	熊本県秋季陸上記録会		7:00	28	火		○		28	木	練習		3:00	28	日	練習		3:00	27	土	練習	3:00
29	日		◎		29	水		○		29	金	練習		3:00	29	土	練習		1:30	28	日	練習	2:00
30	月	練習		1:30	30	火		○		30	土		◎		30	日	練習		3:00	29	月	練習	3:00
31	火	練習		2:00	31	水		◎		31	火		○		31	日	練習		3:00	30	土	練習	3:00

月間休業日 平日	10
月間休業日 休業日	3
合計	13
月間総活動時間	62:00

月間休業日 平日	12
月間休業日 休業日	5
合計	17
月間総活動時間	38:30

月間休業日 平日	5
月間休業日 休業日	5
合計	10
月間総活動時間	55:00

月間休業日 平日	12
月間休業日 休業日	3
合計	15
月間総活動時間	38:00

月間休業日 平日	12
月間休業日 休業日	4
合計	16
月間総活動時間	30:00

月間休業日 平日	5
月間休業日 休業日	3
合計	8
月間総活動時間	62:00