

熊本県立【 小川工業 】高等学校

【 陸上競技部 】部

令和7年度(2025年度)活動計画

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	
1	火		○		1	木	練習		1:00	1	日	県高校総体		6:00	1	火	練習		1:00	1	月	練習		1:00	
2	水		○		2	金		○		2	月	県高校総体		6:00	2	水		○		1:00	2	火	練習		1:00
3	木	練習		1:00	3	土	強化合宿		6:00	3	火				3	木	練習		1:00	3	日		○		
4	金	練習		1:00	4	日	強化合宿		6:00	4	水		○		4	金	練習		1:00	4	月	練習		1:00	
5	土	練習		3:00	5	月	強化合宿		6:00	5	木	練習		1:00	5	土	練習		1:00	5	火	練習		1:00	
6	日		◎		6	火	練習		3:00	6	金	練習		1:00	6	日		◎		1:00	6	水		○	
7	月	練習		1:00	7	水		○		7	土	練習		1:00	7	月	練習		1:00	7	木	練習		◎	
8	火	練習		1:00	8	木	練習		1:00	8	日		◎		8	火	練習		1:00	8	月	練習		1:00	
9	水		○		9	金	練習		1:00	9	月	練習		1:00	9	水	練習		1:00	9	土	練習		1:00	
10	木	練習		1:00	10	土		◎		10	火	練習		1:00	10	木	練習		1:00	10	日		○		
11	金	練習		1:00	11	日		◎		11	水		○		11	金	練習		1:00	11	月	練習		1:00	
12	土	練習		1:00	12	月		○		12	木	南九州地区予選		7:00	12	土	国スポ最終選考会		1:00	12	火	新人陸上		7:00	
13	日	大牟田都市対抗		7:00	13	火	練習		1:00	13	金	南九州地区予選		7:00	13	日	国スポ最終選考会		1:00	13	水	新人陸上		7:00	
14	月		○		14	水		○		14	土	南九州地区予選		7:00	14	月		○		14	木	新人陸上		7:00	
15	火	練習		1:00	15	木		○		15	日	南九州地区予選		7:00	15	火	練習		1:00	15	金		○		
16	水		○		16	金		○		16	月		○		16	水		○		16	土	練習		1:00	
17	木	練習		1:00	17	土		◎		17	火		○		17	木	練習		1:00	17	日		◎		
18	金	練習		1:00	18	日		◎		18	水		○		18	金	練習		1:00	18	月	練習		1:00	
19	土	練習		1:00	19	月		○		19	木		○		19	土	練習		1:00	19	火	練習		1:00	
20	日	八代陸上選手権		6:00	20	火		○		20	金		○		20	日		◎		20	水	練習		1:00	
21	月		○		21	水		○		21	土		◎		21	月	練習		1:00	21	木	練習		◎	
22	火	練習		1:00	22	木		○		22	日		◎		22	火	練習		1:00	22	金	練習		1:00	
23	水		○		23	金	練習		1:00	23	月		○		23	水		○		23	土	練習		1:00	
24	木	練習		1:00	24	土	練習		3:00	24	火		○		24	木	インターハイ		6:00	24	日		◎		
25	金	練習		1:00	25	日		◎		25	水		○		25	金	インターハイ		6:00	25	月	練習		1:00	
26	土	熊本県選手権		6:00	26	月	練習		1:00	26	木		○		26	土	インターハイ		6:00	26	火	練習		1:00	
27	日	熊本県選手権		6:00	27	火	練習		1:00	27	金		○		27	日	インターハイ		6:00	27	水		○		
28	月		○		28	水		○		28	土		◎		28	月		○		28	木	練習		◎	
29	火	練習		1:00	29	木	練習		1:00	29	日		◎		29	火		○		29	金	学年別陸上		1:00	
30	水		○		30	金	県高校総体		6:00	30	月		○		30	水		○		30	土		◎		
					31	土	県高校総体		6:00						31	木		○		31	日		◎		

月間休養日 平日	9
月間休養日 休業日	1
合計	10
月間総活動時間	43:00

月間休養日 平日	11
月間休養日 休業日	5
合計	16
月間総活動時間	44:00

月間休養日 平日	14
月間休養日 休業日	5
合計	19
月間総活動時間	45:00

月間休養日 平日	9
月間休養日 休業日	2
合計	11
月間総活動時間	40:00

月間休養日 平日	9
月間休養日 休業日	6
合計	15
月間総活動時間	22:00

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	39:00

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
1	水		○		1	土	大牟田秋季記録会		1:00	1	月		○		1	日		◎		1	日		◎	
2	木	練習		1:00	2	日		◎		2	火		○		2	月		○		2	月		○	
3	金	練習		1:00	3	月		○		3	水		○		3	火	練習		1:00	3	火	練習		1:00
4	土	練習		1:00	4	火	練習		1:00	4	木		○		4	水		○		4	水		○	
5	日	熊本市記録会		7:00	5	水		○		5	金	練習		1:00	5	木	練習		1:00	5	木	練習		1:00
6	月		○		6	木	練習		1:00	6	土	練習		1:00	6	火	練習		1:00	6	金	練習		1:00
7	火	練習		1:00	7	金	練習		1:00	7	日		◎		7	水	練習		1:00	7	土	練習		1:00
8	水		○		8	土	練習		1:00	8	月	練習		1:00	8	木	練習		1:00	8	日		◎	
9	木		○		9	日		◎		9	火	練習		1:00	9	金	練習		1:00	9	月	練習		○
10	金		○		10	月		○		10	水	練習		1:00	10	土	練習		1:00	10	火		○	
11	土		◎		11	火	練習		1:00	11	木	練習		1:00	11	日		◎		11	水		○	
12	日		◎		12	水		○		12	金	練習		1:00	12	月	練習		1:00	12	木	練習		1:00
13	月		○		13	木	練習		1:00	13	土	練習		1:00	13	火	練習		1:00	13	金	練習		1:00
14	火		○		14	金	練習		1:00	14	日		◎		14	水		○		14	土	練習		1:00
15	水		○		15	土	練習		1:00	15	月	練習		1:00	15	木	練習		1:00	15	日		◎	
16	木		○		16	日		◎		16	火	練習		1:00	16	金	練習		1:00	16	月		○	
17	金	練習		1:00	17	月	練習		1:00	17	水		○		17	土	練習		1:00	17	火	練習		1:00
18	土	練習		1:00	18	火	練習		1:00	18	木	練習		1:00	18	日		◎		18	水		○	
19	日		◎		19	水		○		19	金	練習		1:00	19	月	練習		1:00	19	木	練習		1:00
20	月	練習		1:00	20	木	練習		1:00	20	土	練習		1:00	20	火	練習		1:00	20	金	練習		○
21	火	練習		1:00	21	金	練習		1:00	21	日		◎		21	水		○		21	土	練習		1:00
22	水		○		22	土	練習		1:00	22	月	練習		1:00	22	木	練習		1:00	22	日		◎	
23	木	練習		1:00	23	日		◎		23	火	練習		1:00	23	金	練習		1:00	23	月	練習		1:00
24	金	練習		1:00	24	月		○		24	水		○		24	土	練習		1:00	24	火	練習		1:00
25	土	県高校駅伝		6:00	25	火		○		25	木	練習		1:00	25	日		◎		25	水		○	
26	日		◎		26	水		○		26	金		○		26	月	練習		1:00	26	木	練習		1:00
27	月	練習		1:00	27	木		○		27	土	練習		1:00	27	火	練習		1:00	27	金	練習		1:00
28	火	練習		1:00	28	金		○		28	日		◎		28	水		○		28	土	練習		1:00
29	水		○		29	土		◎		29	月		○		29	木	練習		1:00	29	日		◎	
30	木	練習		1:00	30	日		◎		30	火		○		30	金	練習		1:00	30	月		○	
31	金	練習		1:00						31	水		○		31	土	新人駅伝		1:00				○	

月間休養日 平日	11
月間休養日 休業日	4
合計	15
月間総活動時間	27:00

月間休養日 平日	10
月間休養日 休業日	6
合計	16
月間総活動時間	14:00

月間休養日 平日	11
月間休養日 休業日	4
合計	15
月間総活動時間	16:00

月間休養日 平日	8
月間休養日 休業日	4
合計	12
月間総活動時間	19:00

月間休養日 平日	13
月間休養日 休業日	5
合計	18
月間総活動時間	10:00

月間休養日 平日	11
月間休養日 休業日	5
合計	16
月間総活動時間	15:00