

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

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					
1	火		○		1	木	練習		1:00	1	日	県高校総体		6:00	1	火	練習		1:00	1	金		○	1:00					
2	水		○		2	金		○		2	月	県高校総体		6:00	2	水		○		2	土	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		○	1:00					
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	◎		6	水	練習		6	土	練習		1:00		
7	月	練習		1:00	7	水		○		7	土	練習		1:00	7	月	練習		1:00	7	木	練習		1:00	7	日	◎		
8	火	練習		1:00	8	木	練習		1:00	8	日		○		8	火	練習		1:00	8	金	練習		1:00	8	月	練習		1:00
9	水		○		9	金			1:00	9	月	練習		1:00	9	水		○		9	土	練習		1:00	9	火	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		○		10	水		○	
11	金	練習		1:00	11	日		○		11	水		○		11	金	練習		1:00	11	月		○		11	木	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	国ズボ最終選考会		1:00	12	火		○		12	金	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	国ズボ最終選考会		1:00	13	水		○		13	土	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		○		14	日	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		○		15	月		○	
16	水		○		16	金				16	月		○		16	水		○		16	土	練習		1:00	16	火	練習		1:00
17	木	練習		1:00	17	土		○		17	火		○		17	木	練習		1:00	17	日		○		17	水		○	
18	金	練習		1:00	18	日		○		18	水		○		18	金	練習		1:00	18	月	練習		1:00	18	木	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	19	金	練習		1:00
20	日	八代陸上選手権		6:00	20	火		○		20	金		○		20	日		○		20	水		○		20	土	練習		1:00
21	月		○		21	水		○		21	土		○		21	月	練習		1:00	21	木	練習		1:00	21	日	○		
22	火	練習		1:00	22	木		○		22	日		○		22	火	練習		1:00	22	金	練習		1:00	22	月	練習		1:00
23	水		○		23	金	練習		1:00	23	月		○		23	水		○		23	土	練習		1:00	23	火		○	
24	木	練習		1:00	24	日	練習		3:00	24	火		○		24	木	インターハイ		6:00	24	日		○		24	水		○	
25	金	練習		1:00	25	月		○		25	水		○		25	金	インターハイ		6:00	25	月	練習		1:00	25	木	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	26	金	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		○		27	土	練習		1:00
28	月		○		28	水		○		28	土		○		28	月		○		28	木	練習		1:00	28	日	○		
29	火	練習		1:00	29	木	練習		1:00	29	日		○		29	火		○		29	金	学年別陸上		7:00	29	月	練習		1:00
30	水		○		30	金	県高校総体		6:00	30	月		○		30	水		○		30	土		○		30	火	練習		1:00
					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

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	木	大牟田秋季記録会		1:00	1	月		○		1	木		○		1	日		○	
2	木	練習		1:00	2	火		○		2	火		○		2	金		○		2	月		○	
3	金	練習		1:00	3	日		○		3	水		○		3	土	練習		1:00	3	火		○	
4	土	練習		1:00	4	火	練習		1:00	4	木		○		4	日		○		4	水		○	
5	日	熊本市記録会		7:00	5	水		○		5	木	練習		1:00	5	月		○		5	木	練習		1:00
6	月		○		6	木	練習		1:00	6	土	練習		1:00	6	火		○		6	金	練習		1:00
7	火	練習		1:00	7	金	練習		1:00	7	日		○		7	水		○		7	木	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		○	
10	金		○		10	月		○		10	水		○		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	火	練習		1:00	12	木	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	木	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		○</td	