

様式1

2021 年 4 月活動計画

陸上 部

今月の目標 「継続は力なり」 継続した練習で体力を向上する。

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	木			0:00			0:00	休み	
2	金			0:00			0:00	休み	
3	土	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
4	日			0:00			0:00	休み	
5	月	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
6	火	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
7	水			0:00			0:00	休み	
8	木			0:00			0:00	休み	
9	金	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
10	土	8:30	11:00	2:30			0:00	別所グラウンド・練習会	
11	日			0:00			0:00	休み	
12	月	15:20	17:30	2:10			0:00	学校・通常練習	
13	火	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
14	水	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
15	木			0:00			0:00	専門委員会・休養日	
16	金	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
17	土	8:30	11:00	2:30			0:00	別所グラウンド・練習会	
18	日			0:00			0:00	休み	
19	月	15:20	17:30	2:10			0:00	学校・通常練習	
20	火	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
21	水	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
22	木	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
23	金	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
24	土			0:00			0:00		
25	日			0:00			0:00	休み	
26	月			0:00			0:00	休養日	
27	火	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
28	水			0:00			0:00	離任式・休養日	
29	木	8:00	11:00	3:00			0:00	熊谷スポーツ文化公園・記録会(長距離のみ)	
30	金	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習(短距離のみ)	
				0:00			0:00		
		合計		32:50	合計		0:00		