

様式1

2021 年 12 月活動計画

陸上 部

今月の目標

「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ」基礎基本・体力向上を意識する。

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	水	16:15	16:50	0:35			0:00	学校・通常練習	
2	木	16:15	16:50	0:35			0:00	学校・通常練習	
3	金	16:15	16:50	0:35			0:00	学校・通常練習	
4	土	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
5	日			0:00			0:00	休養日	
6	月	15:15	16:50	1:35			0:00	学校・通常練習	
7	火	16:15	16:50	0:35			0:00	学校・通常練習	
8	水			0:00			0:00	休養日	
9	木	11:20	12:15	0:55			0:00	学校・通常練習	
10	金	16:15	16:50	0:35			0:00	学校・通常練習	
11	土	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
12	日			0:00			0:00	休養日	
13	月	16:15	16:50	0:35			0:00	学校・通常練習	
14	火			0:00			0:00	専門委員会のため部活なし	
15	水	16:15	16:50	0:35			0:00	学校・通常練習	
16	木	16:15	16:50	0:35			0:00	学校・通常練習	
17	金	14:15	16:00	1:45			0:00	学校・通常練習	
18	土	8:30	11:00	2:30			0:00	秩父ミュージックパーク・練習会	
19	日			0:00			0:00	休養日	
20	月	14:15	16:00	1:45			0:00	学校・通常練習	
21	火	14:15	16:00	1:45			0:00	学校・通常練習	
22	水	14:15	16:00	1:45			0:00	学校・通常練習	
23	木	14:15	16:00	1:45			0:00	学校・通常練習	
24	金			0:00			0:00	終業式のため部活なし	
25	土	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
26	日	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
27	月			0:00			0:00	休養日	
28	火	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
29	水			0:00			0:00	閉庁日	
30	木			0:00			0:00	閉庁日	
31	金			0:00			0:00	閉庁日	
			合計	30:55		合計	0:00		