

様式1

2022 年 6 月活動計画

陸上 部

今月の目標 「集大成」今の自分にできるベストを大会で形にする

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			0:00			0:00	休養日	
2	木	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
3	金	16:20	17:30	1:10			0:00	学校・通常練習	
4	土			0:00			0:00	休養日	
5	日			0:00			0:00	休養日	
6	月	15:20	17:50	2:30			0:00	学校・通常練習	
7	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
8	水			0:00			0:00	休養日	
9	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
10	金	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
11	土			0:00			0:00	休養日	
12	日			0:00			0:00	休養日	
13	月	15:20	17:50	2:30			0:00	学校・通常練習	
14	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
15	水			0:00			0:00	休養日	
16	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
17	金	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
18	土	9:00	11:30	2:30			0:00	別所グラウンド	
19	日			0:00			0:00	休養日	
20	月	15:20	17:50	2:30			0:00	学校・通常練習	
21	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
22	水			0:00			0:00	休養日	
23	木			0:00			0:00	テスト期間	
24	金			0:00			0:00		
25	土			0:00			0:00		
26	日			0:00			0:00		
27	月			0:00			0:00		
28	火			0:00			0:00		
29	水			0:00			0:00		
30	木			0:00			0:00		
				0:00			0:00		
			合計	22:50		合計	0:00		