

様式1

2022 年 7 月活動計画

陸上 部

今月の目標

「目標設定」 自分自身の目標を定め、達成に向けた行動をする

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	金			0:00			0:00	テスト期間	
2	土	8:00	10:00	2:00			0:00	学校・通常練習	
3	日	8:00	10:00	2:00			0:00	学校・通常練習	
4	月	15:20	17:15	1:55			0:00	学校・通常練習	
5	火	16:20	17:15	0:55			0:00	学校・通常練習	
6	水	8:00	15:00	7:00			0:00	学総体秩父地区予選会	
7	木			0:00			0:00		
8	金			0:00			0:00		
9	土	8:30	11:30	3:00			0:00	別所グラウンド・練習会	
10	日			0:00			0:00		
11	月	15:20	17:45	2:25			0:00	学校・通常練習	
12	火	15:20	17:45	2:25			0:00	学校・通常練習	
13	水			0:00			0:00	休み	
14	木	15:20	17:45	2:25			0:00	学校・通常練習	
15	金	15:20	17:45	2:25			0:00	学校・通常練習	
16	土	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
17	日			0:00			0:00	休み	
18	月			0:00			0:00	休み	
19	火	15:20	17:45	2:25			0:00	学校・通常練習	
20	水			0:00			0:00	ふれあいデー	
21	木	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
22	金	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
23	土	7:30	15:00	7:30			0:00	学総体県大会	
24	日	7:30	15:00	7:30			0:00	学総体県大会	
25	月			0:00			0:00	休み	
26	火			0:00			0:00	休み	
27	水	8:00	10:00	2:00			0:00	学校・通常練習	
28	木	8:00	10:00	2:00			0:00	学校・通常練習	
29	金	8:00	10:00	2:00			0:00	学校・通常練習	
30	土			0:00			0:00	休み	
31	日			0:00			0:00	休み	
			合計	57:25		合計	0:00		