

様式1

2023 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	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
2	金	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
3	土	8:30	11:00	2:30			0:00	学校・通常練習	
4	日			0:00			0:00	休養日	
5	月	15:20	17:50	2:30			0:00	学校・通常練習	
6	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
7	水			0:00			0:00	休養日	
8	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
9	金	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
10	土	8:30	11:30	3:00			0:00	別所グラウンド	
11	日			0:00			0:00	休養日	
12	月	15:20	17:50	2:30			0:00	学校・通常練習	
13	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
14	水			0:00			0:00	通信陸上県大会	
15	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習／通信陸上県大会	
16	金	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
17	土	8:30	11:00	2:30			0:00	学校・通常練習	
18	日			0:00			0:00	休養日	
19	月	15:20	17:50	2:30			0:00	学校・通常練習	大会前日のため
20	火	7:50	17:50	10:00			0:00	学総体予選 陸上	
21	水			0:00			0:00	休養日	
22	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習／学総体予備日	
23	金	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習／学総体予備日	
24	土			0:00			0:00		
25	日			0:00			0:00		
26	月	15:20	17:50	2:30			0:00		
27	火			0:00			0:00	学総体予選 球技・武道	
28	水			0:00			0:00	学総体予選 球技・武道	
29	木			0:00			0:00	テスト前部活動停止	
30	金			0:00			0:00		
				0:00			0:00		
		合計	43:00		合計	0:00			