

様式1

2023 年 10 月活動計画

陸上 部

今月の目標 「克己」 弱い自分に負けずに目標を持って練習に取り組む

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	日	8:00	10:30	2:30			0:00	秩父ミュージズパーク・駅伝練習	
2	月	15:40	18:00	2:20			0:00	学校・通常練習	
3	火			0:00			0:00		
4	水	16:40	18:00	1:20			0:00	学校・通常練習(県大会出場者のみ)	
5	木	16:40	18:00	1:20			0:00	学校・通常練習(県大会出場者のみ)	
6	金	16:40	18:00	1:20			0:00	学校・通常練習(県大会出場者のみ)	
7	土	8:00	10:30	2:30			0:00	県大会出場者練習	
8	日			0:00			0:00	テスト期間部活停止	
9	月	8:00	10:30	2:30			0:00	秩父ミュージズパーク・駅伝練習	
10	火	15:40	18:00	2:20			0:00	中間テスト(県大会出場者練習)	
11	水	16:40	18:00	1:20			0:00	学校・通常練習	
12	木	7:00	17:00	10:00			0:00	県大会	
13	金	7:00	16:00	9:00			0:00	県大会(練習はOFF)	
14	土	8:00	10:30	2:30			0:00	秩父ミュージズパーク・駅伝練習	
15	日			0:00			0:00		
16	月	15:40	18:00	2:20			0:00	学校・通常練習	
17	火	7:00	16:00	9:00			0:00	秩父郡市駅伝大会	
18	水			0:00			0:00		
19	木	16:40	18:00	1:20			0:00		
20	金			0:00			0:00	文化祭	
21	土			0:00			0:00		
22	日			0:00			0:00		
23	月	15:40	18:00	2:20			0:00	学校・通常練習	
24	火	16:40	18:00	1:20			0:00	学校・通常練習	
25	水			0:00			0:00		
26	木	16:40	18:00	1:20			0:00	学校・通常練習	
27	金	16:40	18:00	1:20			0:00	学校・通常練習	
28	土			0:00			0:00		
29	日			0:00			0:00		
30	月	15:40	18:00	2:20			0:00	学校・通常練習	
31	火	16:40	18:00	1:20			0:00	学校・通常練習	
		合計	61:40		合計	0:00			