

様式1

2024 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	土	8:30	11:00	2:30			0:00	学校・通常練習	
2	日			0:00			0:00	休養日	
3	月	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
4	火	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
5	水	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	大会前のため
6	木	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
7	金	6:30	16:00	9:30			0:00	通信陸上県大会	
8	土	6:30	16:00	9:30			0:00	別所グラウンド練習会あり	通信陸上県大会
9	日			0:00			0:00	休養日	
10	月	15:00	17:15	2:15			0:00	学校・通常練習	
11	火	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
12	水	16:00	17:15	1:15			0:00	学総体予選 陸上	
13	木			0:00			0:00	休養日	
14	金	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
15	土	8:30	11:30	3:00			0:00	別所グラウンド	
16	日			0:00			0:00	休養日	
17	月			0:00			0:00	休養日	
18	火	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
19	水	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
20	木	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
21	金	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
22	土			0:00			0:00	休養日	
23	日			0:00			0:00	休養日	
24	月	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
25	火	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
26	水	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
27	木	16:00	17:15	1:15			0:00	学校・通常練習	
28	金			0:00			0:00	テスト前部活動停止	
29	土			0:00			0:00		
30	日			0:00			0:00		
				0:00			0:00		
			合計	45:30		合計	0:00		