

部活動月間計画

2020 年

7 月

陸上

部

日	曜	活 動 内 容											
		活動	朝練	開始	終了	準備移動等(分)	活動時間休業日(分)	活動時間課業日(分)	休養日及び割振り日	内容	場所	対戦相手等	
1	水	○	×	16:10	17:10	10	×	50		練習	本校		
2	木	○	×	16:10	17:10	10	×	50		練習	本校		
3	金	OFF	×				×		休養日				
4	土	○	×	16:10	17:10	10	×	50		練習	本校		
5	日	OFF					×		休養日				
6	月	○	×	15:10	17:30	20	×	120		練習	本校		
7	火	OFF	×				×		休養日				
8	水	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	本校		
9	木	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	本校		
10	金	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	本校		
11	土	○	×	15:40	18:00	20	×	120		練習	本校		
12	日	OFF					×		休養日				
13	月	○	×	15:10	17:30	20	×	120		練習	本校		
14	火	OFF	×				×		休養日				
15	水	OFF	×				×		休養日				
16	木	OFF	×				×		休養日				
17	金	OFF	×				×		休養日				
18	土	OFF	×				×		休養日				
19	日	OFF					×		休養日				
20	月	OFF	×				×		休養日				
21	火	OFF	×				×		休養日				
22	水	○	×	14:10	16:30	20	×	120		練習	本校		
23	木	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	本校		
24	金	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	本校		
25	土	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	本校		
26	日	OFF					×		休養日				
27	月	○	×	15:10	17:30	20	×	120		練習	本校		
28	火	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	本校		
29	水	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	本校		
30	木	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	本校		
31	金	OFF	×				×		休養日				
活動平均時間(分)							180	92	実績確認				月 日