

部活動月間計画

2020 年

8 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	土	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
2	日	OFF							休養日			
3	月	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
4	火	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
5	水	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
6	木	OFF							休養日			
7	金	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
8	土	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
9	日	OFF							休養日			
10	月	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
11	火	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
12	水	OFF							休養日			
13	木	OFF							休養日			
14	金	OFF							休養日			
15	土	OFF							休養日			
16	日	OFF							休養日			
17	月	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
18	火	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
19	水	AM		7:30	11:00	30	180			練習	青木町公園	
20	木	OFF							休養日			
21	金	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
22	土	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
23	日	OFF							休養日			
24	月	○	×	16:10	18:00	20		90		練習	鳩ヶ谷高校	
25	火	○	×	16:10	18:00	20		90		練習	鳩ヶ谷高校	
26	水	○	×	16:10	18:00	20		90		練習	鳩ヶ谷高校	
27	木	○	×	16:10	18:00	20		90		練習	鳩ヶ谷高校	
28	金	OFF	×						休養日			
29	土	AM		7:30	11:00	30	180			練習	鳩ヶ谷高校	
30	日	OFF							休養日			
31	月	AM		7:30	11:00	30	180			練習	青木町公園	
活動平均時間(分)						180	90	実績確認		月	日	