

部活動月間計画

2020年

9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	火	○	×	15:10	17:30	20	×	120		練習	鳩ヶ谷高校	
2	水	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
3	木	OFF	×				×		休養日			
4	金	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
5	土	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校	気温によって開始時刻を変更
6	日	OFF					×		休養日			
7	月	OFF	×				×		休養日			
8	火	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
9	水	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
10	木	OFF	×				×		休養日			
11	金	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
12	土	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校	気温によって開始時刻を変更
13	日	OFF					×		休養日			
14	月	○	×	15:10	17:30	20	×	120		練習	鳩ヶ谷高校	
15	火	OFF	×				×		休養日			
16	水	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
17	木	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
18	金	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
19	土	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校	気温によって開始時刻を変更
20	日	OFF					×		休養日			
21	月	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校	気温によって開始時刻を変更
22	火	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校	気温によって開始時刻を変更
23	水	OFF	×				×		休養日			
24	木	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
25	金	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
26	土	AM		7:30	11:00	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校	気温によって開始時刻を変更
27	日	OFF					×		休養日			
28	月	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
29	火	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
30	水	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
1	木	OFF	×				×		休養日			
活動平均時間(分)							180	94	実績確認		月	日