

部活動月間計画

2020年

10月

陸上部

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	木	OFF	×				×		休養日			
2	金	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
3	土	AM		8:00	11:30	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校	
4	日	OFF							休養日			
5	月	○	×	15:10	17:30	20	×	120		練習	鳩ヶ谷高校	
6	火	OFF	×				×		休養日			
7	水	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	本校	
8	木	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
9	金	OFF	×				×		休養日			
10	土	OFF						×	休養日			
11	日	OFF							休養日			
12	月	OFF	×				×		休養日			
13	火	OFF	×				×		休養日			
14	水	OFF	×				×		休養日			
15	木	OFF	×				×		休養日			
16	金	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
17	土	○	×	16:10	18:00	20	×	90		練習	鳩ヶ谷高校	
18	日	OFF							休養日			
19	月	AM		8:00	11:30	30	180	×		練習	青木町公園	
20	火	○	×	15:10	17:30	20	×	120		練習	鳩ヶ谷高校	
21	水	○	×	16:10	17:40	20	×	70		練習	鳩ヶ谷高校	
22	木	OFF	×				×		休養日			
23	金	○	×	16:10	17:40	20	×	70		練習	鳩ヶ谷高校	
24	土	AM		8:00	11:30	30	180	×		練習	本校	
25	日	OFF							休養日			
26	月	○	×	16:10	17:40	20	×	70		練習	鳩ヶ谷高校	
27	火	○	×	16:10	17:40	20	×	70		練習	鳩ヶ谷高校	
28	水	OFF	×				×		休養日			
29	木	○	×	16:10	17:40	20	×	70		練習	鳩ヶ谷高校	
30	金	○	×	16:10	17:40	20	×	70		練習	鳩ヶ谷高校	
31	土	AM		8:00	11:30	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校	
活動平均時間(分)						180	85	実績確認		月	日	