

部活動月間計画

2020 年

11 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	日	OFF							休養日				
2	月	OFF	×						休養日				
3	火	AM		8:00	11:30	30	180			練習	鳩ヶ谷高校		
4	水	○	○	14:50	17:10	20		120		練習	鳩ヶ谷高校		
5	木	○	○	14:50	17:10	20		120		練習	鳩ヶ谷高校		
6	金	○	○	14:50	17:10	20		120		練習	鳩ヶ谷高校		
7	土	AM		8:00	11:30	30	180			練習	本校		
8	日	OFF							休養日				
9	月	○	○	15:10	17:30	20		120		練習	鳩ヶ谷高校		
10	火	OFF	×						休養日				
11	水	○	○	14:50	17:10	20		120		練習	鳩ヶ谷高校		
12	木	○	○	14:50	17:10	20		120		練習	鳩ヶ谷高校		
13	金	○	○	14:50	17:10	20		120		練習	鳩ヶ谷高校		
14	土	AM		8:00	11:30	30	180			練習	鳩ヶ谷高校		
15	日	OFF							休養日				
16	月	○	○	15:10	17:10	20		100		練習	鳩ヶ谷高校		
17	火	○	○	16:10	17:10	20		40		練習	鳩ヶ谷高校		
18	水	○	○	16:10	17:10	20		40		練習	鳩ヶ谷高校		
19	木	○	○	16:10	17:10	20		40		練習	鳩ヶ谷高校		
20	金	OFF	×						休養日				
21	土	AM		8:00	11:30	30	180			練習	鳩ヶ谷高校		
22	日	AM		8:00	11:30	30	180			練習	鳩ヶ谷高校		
23	月	OFF							休養日				
24	火	OFF	×						休養日				
25	水	○	○	16:10	17:10	20		40		練習	本校		
26	木	OFF	×						休養日				
27	金	OFF	×						休養日				
28	土	OFF	×						休養日				
29	日	OFF	×						休養日				
30	月	OFF	×						休養日				
1	火	OFF	×						休養日				
活動平均時間(分)							180	92	実績確認				月 日