

部活動月間計画

2020年

12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	OFF	×				×		休養日					
2	水	OFF	×				×		休養日					
3	木	OFF	×				×		休養日					
4	金	○	○	15:10	17:10	20	×	100		練習	鳩ヶ谷高校	15:45～高校		
5	土	AM	×	8:00	11:30	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校			
6	日	OFF	×				×		休養日					
7	月	OFF	×				×		休養日					
8	火	○	○	16:10	17:10	20	×	40		練習	鳩ヶ谷高校			
9	水	○	○	15:10	17:10	20	×	100		練習	鳩ヶ谷高校	15:45～高校		
10	木	○	○	15:10	17:10	20	×	100		練習	鳩ヶ谷高校	15:45～高校		
11	金	○	○	15:10	17:10	20	×	100		練習	本校			
12	土	AM	×	7:00	16:00	330	210	×		大会	新座市陸上競技場			
13	日	OFF	×				×		休養日					
14	月	○	○	15:10	17:10	20	×	100		練習	本校			
15	火	○	○	16:10	17:10	20	×	40		練習	本校			
16	水	○	○	16:10	17:10	20	×	40		練習	本校			
17	木	OFF	×				×		休養日					
18	金	○	○	16:10	17:10	20	×	40		練習	鳩ヶ谷高校			
19	土	AM	×	8:00	11:30	30	180	×		練習	本校			
20	日	OFF	×				×		休養日					
21	月	○	○	15:10	17:10	20	×	100		練習	鳩ヶ谷高校			
22	火	○	○	15:10	17:10	20	×	100		練習	鳩ヶ谷高校			
23	水	○	○	14:10	16:30	20	×	120		練習	鳩ヶ谷高校			
24	木	OFF	×				×		休養日					
25	金	AM	×	8:00	11:30	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校			
26	土	AM	×	8:00	11:30	30	180	×		練習	鳩ヶ谷高校			
27	日	OFF	×				×		休養日					
28	月	AM	×	8:00	11:30	30	180	×		練習	本校			
29	火	OFF	×				×		休養日					
30	水	OFF	×				×		休養日					
31	木	OFF	×				×		休養日					
活動平均時間(分)						185	82	実績確認					月	日