

令和3年度 西原村立西原中学校 陸上部 [12] 月の活動計画

日	曜	活動日に○	活動内容【練習メニュー】	活動時間	活動場所	備考
1	水	○	練習	放課後～17:30	運動場	
2	木	○	練習	放課後～17:30	運動場	
3	金	○	練習	放課後～17:30	運動場	
4	土	○	練習	9:00～11:30	運動場	
5	日		休み			家庭の日
6	月	○	練習	放課後～17:30	運動場	
7	火	○	練習	放課後～17:30	運動場	
8	水	休み				
9	木	○	練習	放課後～17:30	運動場	
10	金	○	練習	放課後～17:30	運動場	
11	土	○	第4回熊本県長距離記録会		えがお健康スタジアム	別途計画
12	日		休み			
13	月	○	練習	放課後～17:30	運動場	
14	火	休み				授業参観・懇談会
15	水	○	練習【短距離T・T】	放課後～17:30	運動場	
16	木	○	練習【長距離T・T】	放課後～17:30	運動場	
17	金	○	練習	放課後～17:30	運動場	
18	土	○	練習	9:00～11:30	運動場	
19	日		休み			
20	月	○	練習	放課後～17:30	運動場	
21	火	○	練習	放課後～17:30	運動場	
22	水	○	練習	放課後～17:30	運動場	
23	木	○	練習	放課後～17:30	運動場	
24	金	休み				校内駅伝大会 終業式
25	土					
26	日					
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					
31	金					

冬季休業期間(12/25～1/10)の計画は
後日配付します。

基本の練習メニュー(長)【月・G 火・B 水・休 木・D 金・A 土・EorHorC 日・休】

基本の練習メニュー(短)【月・G 火・B 水・休 木・D 金・A 土・EorForH 日・休】

※ 練習試合や大会等については、別途計画で示します。

※ 赤のついている日は、グラウンドのトラック使用予定日となっています。

※ 練習メニューは変更する場合があります。