

令和4度 西原村立西原中学校 陸上部 [5] 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	日	×	休み			家庭の日
2	月	○	練習	放課後～18:30	運動場	
3	火	○	練習	9:00～11:30	運動場	憲法記念日
4	水	×	休み（延岡ゴールデンゲームズ）			みどりの日 （別途計画）
5	木	○	練習	9:00～11:30	運動場	こどもの日
6	金	○	練習	放課後～18:30	運動場	
7	土	○	練習	9:00～11:30	運動場	
8	日	×			運動場	
9	月	×	休み			午前中授業
10	火	○	練習	放課後～18:30	運動場	
11	水	○	練習	放課後～18:30	運動場	
12	木	○	練習	放課後～18:30	運動場	
13	金	×	休み			
14	土	×	休み			体育大会
15	日	×	休み			体育大会予備日
16	月	○	練習（体育大会の延期によって変更あり）	9:00～11:30	運動場	振替休日
17	火	○	練習	放課後～18:30	運動場	
18	水	×	休み			
19	木	○	練習	放課後～18:30	運動場	
20	金	○	練習	放課後～18:30	運動場	
21	土	○	えがお健康スタジアムで練習	9:00～11:30	えがお健康スタジアム	別途計画
22	日	×	休み			
23	月	○	練習	放課後～18:30	運動場	
24	火	○	練習	放課後～18:30	運動場	
25	水	×	休み			
26	木	○	練習【長・短T.T】	放課後～18:30	運動場	
27	金	○	練習	放課後～18:30	運動場	
28	土	○	スポーツの森で練習	9:00～11:30	スポーツの森	別途計画
29	日	×	休み			
30	月	×	休み			
31	火	○	練習	放課後～18:30	運動場	

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。