

平成31年度 西原村立西原中学校 陸上部 [4] 月の活動計画

| 日 | 曜 | 活動日に○ | 主な活動内容 | 活動時間 | 活動場所 | 備考 |
|----|---|-------|---------|-------------|------------|------------|
| 1 | 月 | ○ | 練習 | 8:30~11:30 | 運動場 | |
| 2 | 火 | ○ | 練習 | 8:30~11:30 | 運動場 | |
| 3 | 水 | ○ | 休み | | | |
| 4 | 木 | ○ | 休み | | | |
| 5 | 金 | ○ | 練習 | 13:00~15:30 | 運動場 | |
| 6 | 土 | ○ | 練習 | 8:30~11:30 | | |
| 7 | 日 | | 家庭の日 | | | |
| 8 | 月 | ○ | 練習 | 放課後~18:30 | 運動場 | |
| 9 | 火 | ○ | 練習 | 放課後~18:30 | | |
| 10 | 水 | | 休み | | | |
| 11 | 木 | ○ | 練習 | 放課後~18:30 | 運動場 | |
| 12 | 金 | ○ | 練習 | 放課後~18:30 | 運動場 | |
| 13 | 土 | ○ | 練習 | 8:30~11:30 | 運動場 | |
| 14 | 日 | | 休み | | | |
| 15 | 月 | ○ | 練習 | 放課後~18:00 | 運動場 | 長7:20~7:50 |
| 16 | 火 | ○ | 練習 | 放課後~18:00 | | 長7:20~7:50 |
| 17 | 水 | | 休み | | | 長7:20~7:50 |
| 18 | 木 | ○ | 練習 | 放課後~18:00 | 運動場 | 長7:20~7:50 |
| 19 | 金 | ○ | 練習 | 放課後~18:00 | 運動場 | 長7:20~7:50 |
| 20 | 土 | ○ | 私学陸上記録会 | 別途計画 | えがお健康スタジアム | |
| 21 | 日 | | 休み | | | |
| 22 | 月 | ○ | 練習 | 放課後~18:30 | 運動場 | 長7:20~7:50 |
| 23 | 火 | ○ | 練習 | 放課後~18:00 | | 長7:20~7:50 |
| 24 | 水 | ○ | 休み | | | 長7:20~7:50 |
| 25 | 木 | ○ | 練習 | 放課後~18:30 | 運動場 | 長7:20~7:50 |
| 26 | 金 | ○ | 練習 | 放課後~18:30 | 運動場 | 長7:20~7:50 |
| 27 | 土 | ○ | 練習 | 8:30~11:30 | 運動場 | |
| 28 | 日 | | 休み | | | |
| 29 | 月 | ○ | 八代陸上選手権 | 別途計画 | 八代陸上競技場 | |
| 30 | 火 | | 休み | | | |
| 1 | 水 | ○ | 練習 | 放課後~18:30 | 運動場 | 長7:20~7:50 |

※ 練習試合や大会等については、別途計画で示します。