

2024

年

9

月活動計画

陸上

部

今月の目標

新人戦で、自己ベスト更新！

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間	
1	日			0:00			0:00	
2	月							
3	火	16:15	17:30	1:15				
4	水							
5	木	16:15	17:30	1:15				
6	金	16:15	17:30	1:15				
7	土	7:30	10:30	3:00			0:00	学校
8	日			0:00			0:00	
9	月	15:15	17:15	2:00				駅伝メンバー 心電図検査
10	火	16:15	17:30	1:15				
11	水							
12	木	16:15	17:30	1:15				
13	金	16:15	17:30	1:15				
14	土	7:30	10:30	3:00			0:00	学校
15	日			0:00			0:00	
16	月	7:30	10:30	3:00			0:00	学校
17	火	16:15	17:30	1:15				
18	水	6:30	15:30	9:00				新人戦 地区予選
19	木	16:15	17:30	1:15				
20	金	16:15	17:30	1:15				駅伝練習①(3年生のみ)
21	土	7:30	10:30	3:00			0:00	学校
22	日			0:00			0:00	
23	月	7:30	10:30	3:00			0:00	学校
24	火	16:15	17:30	1:15				
25	水	16:15	17:30	1:15				駅伝練習②(3年生のみ)
26	木	10:15	12:15	2:00				他部活 新人戦
27	金	10:15	15:00	4:45				他部活 新人戦 駅伝の試走 弁当持参
28	土	7:30	10:30	3:00			0:00	学校
29	日			0:00			0:00	
30	月	15:15	17:30	2:15				
1	火	16:15	17:30	1:15				
		合計	53:00		合計			