

令和6年度12月

活動計画

|             |      |
|-------------|------|
| 学校名         | 運動部名 |
| 長崎県立諫早東高等学校 | 陸上   |

12 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

| 日   | 曜 | 活動予定  |   |       |      | 大会名等     |             |
|-----|---|-------|---|-------|------|----------|-------------|
|     |   | 練習時間  |   | 時間計   | 活動種別 |          |             |
| 1   | 日 |       | ~ |       |      |          |             |
| 2   | 月 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 3   | 火 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 4   | 水 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 5   | 木 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 6   | 金 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 7   | 土 | 8:30  | ~ | 11:30 | 3:00 | ①練習 (校内) |             |
| 8   | 日 |       | ~ |       |      |          |             |
| 9   | 月 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 10  | 火 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 11  | 水 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 12  | 木 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 13  | 金 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 14  | 土 | 8:30  | ~ | 11:30 | 3:00 | ①練習 (校内) |             |
| 15  | 日 |       | ~ |       |      |          |             |
| 16  | 月 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 17  | 火 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 18  | 水 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 19  | 木 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 20  | 金 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 21  | 土 | 8:30  | ~ | 11:30 | 3:00 | ①練習 (校内) |             |
| 22  | 日 |       | ~ |       |      |          |             |
| 23  | 月 | 16:00 | ~ | 18:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 24  | 火 | 13:00 | ~ | 15:00 | 2:00 | ①練習 (校内) |             |
| 25  | 水 | 8:30  | ~ | 15:00 | 6:30 | ①練習 (校内) | 十分な休息時間を設ける |
| 26  | 木 | 8:30  | ~ | 15:00 | 6:30 | ①練習 (校内) | 十分な休息時間を設ける |
| 27  | 金 | 8:30  | ~ | 11:30 | 3:00 | ①練習 (校内) |             |
| 28  | 土 |       | ~ |       |      |          |             |
| 29  | 日 |       | ~ |       |      |          |             |
| 30  | 月 |       | ~ |       |      |          |             |
| 31  | 火 |       | ~ |       |      |          |             |
| 行事等 |   |       |   |       |      |          |             |