

2025 年

5 月 陸上競技部

活動予定

活動予定表

日	曜	学校行事予定等	朝ク	部	ク	備考
1	木	1.2年体カテスト	○	○	○	
2	金	3年体カテスト・委員会	○	×	○	
3	土	名古屋地区中学生春季陸上競技大会【春日井】				
4	日	名古屋地区中学生春季陸上競技大会【春日井】				
5	月		休			◎第1日(5月3日) 【男子】 200m、400m、1500m、110mH(0.914m) 棒高跳(参加人数フリー)、走高跳、円盤投(1.500kg) 【女子】 200m、400m、1500m、100mH(0.762m) 走幅跳、棒高跳(参加人数フリー)、円盤投(1.000kg) ◎第2日(5月4日) 【男子】 1年100m、2年100m、3年100m、800m、3000m、4×100mR 走幅跳、砲丸投(5.000kg)、ジャベックスロー 【女子】 1年100m、2年100m、3年100m、800m、3000m、4×100mR 走高跳、砲丸投(2.721kg)、ジャベックスロー
6	火		休			
7	水	1年心電図	休	○	○	
8	木	教育相談 テスト週間	休	×	休	
9	金		休	×	休	
10	土		×			
11	日		×			
12	月		休	×	休	8日(木)～14日(水)平日の朝部の 時間帯と10日(土)は8:30～ 17日(土)にエントリー(県大会予選) した選手で希望者のみ活動します。
13	火		休	×	休	
14	水		休	×	休	
15	木	中間テスト	休	×	休	
16	金	中間テスト	休	○	休	
17	土	名古屋地区混成競技大会・通信地区予選1日目【知多】				
18	日		休			【混成競技の部】 (男子) 四種競技(110mH0.914m)、砲丸投(4.000kg)、走高跳、400m) (女子) 四種競技(100mH0.762m)、走高跳、砲丸投(2.721kg)、200m) 【通信競技の部】 (男子) 800m、3000m、110mH0.914m、走幅跳 (女子) 800m、100mH0.762m、走幅跳 【記録会の部】 (男子) 145m、棒高跳、ジャベックスロー (女子) 145m、棒高跳、ジャベックスロー
19	月	⑤全集	休	×	休	
20	火		○	○	○	
21	水		○	○	○	
22	木	1年歯科検診	○	○	○	
23	金	内科検診	○	○	○	
24	土	7:30～10:30				
25	日		休			
26	月	⑤全集	休	×	休	
27	火		○	○	○	
28	水		○	○	○	
29	木	3年歯科検診	○	○	○	
30	金	学校公開日 ⑤⑥3年進路説明会	○	○	○	
31	土		7:30～10:30			

※活動予定は変更になる場合があります。変更の場合、部活ごとに連絡があります。

【今月の目標】

【目標達成させるためのノルマ】
 例:腹筋背筋腕立て 毎日30回ずつ, 縄跳び両足300回 片足100回ずつ etc...

※"ク"はクラブチームでの活動

平日休養日 8日
 休日休養日 6日
 土日練習日(ク) 2日
 大会(練習会)参加日 3日
最終下校17:00