

2025 年

7 月 陸上競技部

活動予定

活動予定表

日	曜	学校行事予定等	ク	部	ク	
1	火		○	○	○	1日目 予選 男 子：1年100m、2年100m、3年100m、200m、400m、800m、110mH、3000m 走高跳、走幅跳、棒高跳、砲丸投(5.000kg) 女 子：1年100m、2年100m、3年100m、200m、800m、100mH 走高跳、走幅跳、砲丸投(2.721kg) ※資格記録の上位者から順に予選の組編成を行う。 2日目 決勝 男 子：1年100m、2年100m、3年100m、200m、400m、800m、1500m、110mH、4×100m 走高跳、棒高跳、走幅跳、砲丸投(5.000kg)、円盤投(1.500kg) 女 子：1年100m、2年100m、3年100m、200m、800m、1500m、100mH、4×100mR 走高跳、棒高跳、走幅跳、砲丸投(2.721kg)、円盤投(1.000kg) ※複数の決勝レースを実施する場合は、上位者がA決勝に進出する。 西種競技 男子 1日目 110mH・砲丸投 2日目 走高跳・400m 女子 1日目 100mH・走高跳 2日目 砲丸投・200m
2	水		○	○	○	
3	木	45分授業	○	×	休	
4	金		○	○	休	
5	土		県通信大会【一日目】瑞穂北			
6	日		県通信大会【二日目】瑞穂北			
7	月		休	×	休	
8	火		○	○	○	
9	水	個人懇談 15:30下校	○	○	休	
10	木	個人懇談 15:30下校	○	○	休	
11	金	個人懇談 15:30下校	休	○	休	
12	土		7:30～10:30			
13	日		休			
14	月		休	×	休	
15	火		○	○	○	
16	水	45分授業⑦委員会	○	×	○	～17時
17	木	給食最終 学年集会	○	○	休	
18	金	大掃除 終業式	休	休	休	
19	土		7:30～10:30			
20	日		7:30～10:30			
21	月		休			
22	火		7:30～10:30			
23	水		7:30～10:30			
24	木		7:30～10:30			
25	金		7:30～10:30			
26	土		県総体【一日目】瑞穂北			
27	日		県総体【二日目】瑞穂北			
28	月		休			
29	火		7:30～10:30			
30	水		7:30～10:30			
31	木		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 4日

休日休養日 2日

土日練習日(ク) 3日

大会(練習会)参加日 4日

最終下校17:00