

2024 年

# 9 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	夕ク	備考
1	日		武豊町民陸上競技大会			
2	月	始業式	休	×	休	
3	火	給食開始 午前中授業 実力テスト	○	×	休	
4	水	午前中授業 実力テスト ST後委員会	○	×	休	第1日(9月14日) [男子] 1 年: 200m, 800m, 110mH(0.914m), 走高跳 2 年: 200m, 800m, 3000m, 110mH(0.914m), 走高跳 1・2年: 4×100mR, 棒高跳, 円盤投(1.500kg)  [女子] 1 年: 200m, 800m, 100mH(0.762m), 走幅跳, 砲丸投(2.721kg) 2 年: 200m, 800m, 100mH(0.762m), 走幅跳, 砲丸投(2.721kg) 1・2年: 4×100mR, 棒高跳, 円盤投(1.000kg)
5	木		○	○	○	
6	金	学校訪問 給食後下校	休	×	休	
7	土		7:30~10:30			
8	日		休			
9	月	①全集⑤学校保健委	○	×	×	
10	火		○	○	○	第2日(9月15日) [男子] 1 年: 100m, 400m, 1500m, 走幅跳, 砲丸投(4.000kg) 2 年: 100m, 400m, 1500m, 走幅跳, 砲丸投(5.000kg) 1・2年: ジャベリックスロー 共 通: 3年100m, 3000m  [女子] 1 年: 100m, 1500m, 走高跳 2 年: 100m, 1500m, 走高跳 1・2年: ジャベリックスロー 共 通: 3年100m, 3000m
11	水	45分授業⑦委員会	○	×	×	
12	木		○	○	○	
13	金	学校公開日	○	○	○	
14	土		名古屋地区中学新人陸上競技選手権大会1日目			
15	日		名古屋地区中学新人陸上競技選手権大会2日目			
16	月		休			
17	火	45分授業⑦生徒会役員選挙	○	○	○	
18	水	45分授業	○	×	×	
19	木	テスト週間 45分授業 教育相談	休	×	×	
20	金	45分授業 教育相談	休	×	×	
21	土		休			
22	日		休			
23	月		休	×	×	
24	火	45分授業 教育相談	休	×	×	
25	水	45分授業 教育相談	休	×	×	
26	木	中間テスト	休	×	×	
27	金	中間テスト	休	×	×	
28	土		7:30~10:30			
29	日		休			
30	月	あいさつ運動 ⑤全集	○	×	×	
1	火		○	○	○	

※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 9日

休日休養日 5日

土日練習日(ク) 2日

大会参加日 2日

**最終下校17:00**