

2025 年

8 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	金				7:30~10:30
2	土				7:30~10:30
3	日		休		知多愛日【春日井】
4	月				7:30~10:30
5	火				7:30~10:30
6	水				7:30~10:30 (東海総体で変更する可能性あり)
7	木				7:30~10:30 (東海総体で変更する可能性あり)
8	金		休		
9	土		休		
10	日		休		武豊町民陸上【美浜】
11	月		休		
12	火		休		
13	水		休		
14	木		休		
15	金		休		
16	土				全日本中学校総合体育大会
17	日				
18	月		休		
19	火		休		
20	水		休		
21	木		休		
22	金	出校日			7:30~8:00
23	土		休		
24	日		休		
25	月		休		
26	火				7:30~10:30
27	水				7:30~10:30
28	木		休		
29	金				7:30~10:30
30	土				第46回愛知県ジュニアオリンピック陸上競技大会【瑞穂北】
31	日		休		

※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 7日
 休日休養日 3日
 土日練習日(ク) 1日
 大会(練習会)参加日 4日
最終下校17:00