

2025 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	ク	部	ク		
1	月	始業式	休	×	休		
2	火	午前中授業 実力テスト①～③	休	×	休		
3	水	午前中授業 実力テスト①②	休	○	休		
4	木		○	○	○		
5	金		○	○	○		
6	土		(ク) 7:30～10:30				
7	日		休			第1日 (9月13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: 棒高跳、円盤投(1.500kg) オープン: 3000m [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: 棒高跳、円盤投(1.000kg) オープン: 3000m 第2日 (9月14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: 4×100mR、ジャベリックスロー オープン: 3年100m、 [女子] 1 年: 100m, 1500m、走高跳 2 年: 100m, 1500m、走高跳 1・2年: 4×100mR、ジャベリックスロー オープン: 3年100m、	
8	月	⑤全校集会	休	×	休		
9	火		○	○	○		
10	水	45分授業 火①～④水⑤⑥ 委員会	○	×	○		
11	木		○	○	○		
12	金	学校公開日	○	○	○		
13	土		名古屋地区中学新人陸上競技選手権大会【1日目】				
14	日		名古屋地区中学新人陸上競技選手権大会【2日目】				
15	月		休				
16	火		○	○	○		
17	水	45分授業 ⑦生徒会役員選挙	○	○	○		
18	木	45分授業 教育相談 テスト週間開始	休	×	休		
19	金	45分授業 教育相談	休	×	休		
20	土		休				
21	日		休				
22	月	45分授業 教育相談	休	休	休		
23	火		休				
24	水		休	休	休		
25	木	中間テスト①～③	休	休	休		
26	金	中間テスト①② ③学	休	○	休		
27	土		(ク) 7:30～10:30				
28	日		休				
29	月		休	×	休		
30	火		○	○	○		
1	水		○	○	○		

※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(練習会)参加日 2日

最終下校17:00