

2024 年

11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	金	①～⑤3年実力テスト	○	×	○	
2	土		7:30～10:30 ※駅伝選手は試走会 学校7:00時 出発			
3	日		休			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 夕方のクラブ活動時間 16:10～16:30 </div>
4	月		休			
5	火	45分授業⑦委員会	○	×	休	
6	水	①②金5.6	○	×	○	
7	木	テスト週間	休	×	休	
8	金		休	×	休	
9	土		県駅伝大会(新城) AM6:00学校 集合 (予定)			
10	日		×			
11	月	⑤火災避難訓練	休	×	休	
12	火		休	×	休	
13	水		休	×	休	
14	木	期末テスト	休	×	休	
15	金	期末テスト	休	×	休	
16	土		×			
17	日		×			
18	月	期末テスト	休	休	休	
19	火		○	×	○	
20	水		○	×	○	
21	木		○	×	○	
22	金		○	×	○	
23	土		7:30～10:30			
24	日		休			
25	月		休			
26	火		○	×	○	
27	水	45分授業	○	○	休	
28	木		○	×	○	
29	金	45分授業	○	○	休	
30	土		7:30～10:30			
1	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 8日

土日練習日(ク) 3日

大会参加日 2日

最終下校16:30