

2024 年

# 12 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	部	夕	備考
1	日		休			
2	月	⑤全集	休	休	休	
3	火	個人懇談会 45分授業	○	○	休	
4	水	個人懇談会 45分授業	○	○	休	
5	木	個人懇談会 45分授業	○	○	休	
6	金	個人懇談会 45分授業	○	○	休	
7	土		7:30~10:30			
8	日		休			
9	月		○	休	休	
10	火	45分授業 委員会	○	休	休	
11	水	45分授業	○	休	休	
12	木	45分授業	○	休	休	
13	金	45分授業	○	休	休	
14	土		愛知陸上競技教室(美浜)			
15	日		休			午前の部受付 8:30 ~ 8:50
16	月		休	休	休	午前の部教室 9:00 ~ 11:30
17	火	①~③月234 45分授業	○	休	休	午後の部受付 12:30 ~ 12:50
18	水	③④木56 45分授業	○	休	休	午後の部教室 13:00 ~ 15:30
19	木	①~④ 1.2年合唱コン	○	休	休	
20	金	④→月④ 給食終了・学年集会・部活動サミット	○	休	休	
21	土		7:30~10:30			
22	日		休			
23	月	大掃除 終業式	休	休	休	
24	火		7:30~10:30			
25	水		7:30~10:30			
26	木		7:30~10:30			
27	金		7:30~10:30【練習納め,グラウンド整備(にがりまき)】			
28	土		休			
29	日	2025年 練習初め 1月6日(月)	休			
30	月	7:30~10:30	休			
31	火		休			

	12月14日(土)	
	午前	午後
短距離	○	ゲスト クリニック
長距離	○	
小学生	○	
ハードル	○	
幅	○	
高	○	
棒	○	
投擲	○	

※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	3日
休日休養日	8日
土日練習日(ク)	2日
大会参加日	1日
<b>最終下校16:30</b>	