

2025 年

1 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	水			休																						
2	木			休																						
3	金			休																						
4	土			休																						
5	日			休																						
6	月			7:30~10:30 2025年練習初め																						
7	火	始業式	休	×	休																					
8	水	実カテスト 給食開始 午前中授業	○	○	休	<table border="1"> <tr><td>午前の部受付</td><td>8:30 ~</td><td>8:50</td></tr> <tr><td>午前の部教室</td><td>9:00 ~</td><td>11:30</td></tr> <tr><td>午後の部受付</td><td>12:30 ~</td><td>12:50</td></tr> <tr><td>午後の部教室</td><td>13:00 ~</td><td>15:30</td></tr> </table>	午前の部受付	8:30 ~	8:50	午前の部教室	9:00 ~	11:30	午後の部受付	12:30 ~	12:50	午後の部教室	13:00 ~	15:30								
午前の部受付	8:30 ~	8:50																								
午前の部教室	9:00 ~	11:30																								
午後の部受付	12:30 ~	12:50																								
午後の部教室	13:00 ~	15:30																								
9	木	実カテスト 午前中授業	○	○	休																					
10	金		○	○	○																					
11	土		陸上競技教室(知多)																							
12	日			休		<table border="1"> <tr><th colspan="2">1月11日(土)</th></tr> <tr><th>午前</th><th>午後</th></tr> <tr><td>短距離</td><td>○</td></tr> <tr><td>長距離</td><td>○</td></tr> <tr><td>小学生</td><td>○</td></tr> <tr><td>ハードル</td><td>○</td></tr> <tr><td>幅</td><td>○</td></tr> <tr><td>高</td><td>○</td></tr> <tr><td>棒</td><td>○</td></tr> <tr><td>投擲</td><td>○</td></tr> </table>	1月11日(土)		午前	午後	短距離	○	長距離	○	小学生	○	ハードル	○	幅	○	高	○	棒	○	投擲	○
1月11日(土)																										
午前	午後																									
短距離	○																									
長距離	○																									
小学生	○																									
ハードル	○																									
幅	○																									
高	○																									
棒	○																									
投擲	○																									
13	月			休																						
14	火		○	×	○																					
15	水	45分授業⑦委員会	○	×	○																					
16	木	45分授業 ③~⑥金12火34	○	○	○																					
17	金		○	○	○																					
18	土		7:30~10:30																							
19	日			休																						
20	月		○	×	休																					
21	火		○	○	○																					
22	水	45分授業 入学説明会 私学一般選考	○	○	○																					
23	木	私学一般選考	○	×	○																					
24	金	私学一般選考	○	×	○																					
25	土		名古屋地区強化練習会(美浜)8:30受付開始~12時解散予定(希望者のみ14時30分まで競技場練習可)																							
26	日			休		<table border="1"> <tr><th colspan="2">2月1日(土)</th></tr> <tr><th>午前</th><th>午後</th></tr> <tr><td>短距離</td><td>○</td></tr> <tr><td>長距離</td><td>○</td></tr> <tr><td>小学生</td><td>○</td></tr> <tr><td>ハードル</td><td>○</td></tr> <tr><td>幅</td><td>○</td></tr> <tr><td>高</td><td>○</td></tr> <tr><td>棒</td><td>○</td></tr> <tr><td>投擲</td><td>○</td></tr> </table>	2月1日(土)		午前	午後	短距離	○	長距離	○	小学生	○	ハードル	○	幅	○	高	○	棒	○	投擲	○
2月1日(土)																										
午前	午後																									
短距離	○																									
長距離	○																									
小学生	○																									
ハードル	○																									
幅	○																									
高	○																									
棒	○																									
投擲	○																									
27	月	⑤全集 ④金6	○	休	休																					
28	火	③④木56	○	○	○																					
29	水		○	○	○																					
30	木	③~⑥火12火12	○	○	○																					
31	金		○	○	○																					

※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 4日
 休日休養日 6日
 土日練習日(ク) 1日
 大会(練習会)参加日 2日
最終下校16:45