

2025 年

2 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	土		陸上競技教室(美浜)			<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	○																									
2	日		休																							
3	月	45分授業	休	×	休																					
4	火	①②金56 ⑤木5	○	○	休																					
5	水	③木6④火3⑤火4 テスト週間	休	×	休	テスト週間開始																				
6	木	⑤金4 公立推薦・特色入試	休	×	休																					
7	金	45分授業①~③月2~4	休	×	休	<table border="1"> <tr> <td>午前の部受付</td> <td>8:30 ~ 8:50</td> </tr> <tr> <td>午前の部教室</td> <td>9:00 ~ 11:30</td> </tr> <tr> <td>午後の部受付</td> <td>12:30 ~ 12:50</td> </tr> <tr> <td>午後の部教室</td> <td>13:00 ~ 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																									
8	土		休																							
9	日		休																							
10	月	45分授業 ②~④木456	休	×	休																					
11	火		休																							
12	水	1.2年学年末テスト	休	×	休																					
13	木	1.2年学年末テスト	休	×	休																					
14	金	1.2年学年末テスト	休	○	休																					
15	土		7:30~10:30																							
16	日		休(指定選手:Jr.強化【瑞穂北】)																							
17	月	全集 ワックスがけ	休	×	休																					
18	火	①~⑥木1~6	○	○	休	<p>学年末テスト後からスパイクを履いて練習するメニューが加わります。手入れをし、準備をしましょう。</p>																				
19	水	45分授業 ⑦委員会	○	○	休																					
20	木	⑤⑥金56	○	○	休																					
21	金		○	○	休																					
22	土		7:30~10:30																							
23	日		休																							
24	月		休																							
25	火	④木5 5時間授業	○	○	休																					
26	水	学校公開日 公立学力検査 ⑤⑥2年進路説明会	○	○	休																					
27	木	公立A面接	○	○	休																					
28	金	公立B面接	○	○	休																					
1	土		7:30~10:30																							
2	日		休																							
3	月		休	×	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	9日
休日休養日	7日
土日練習日(ク)	3日
大会(練習会)参加日	1日
最終下校17:00	