校長	教頭	主幹教諭	生徒課長	生徒会係

( 2019

)年度 (

陸上競技

)部月間活動計画

9 月 目標

中国新人大会出場&自己記録の更新

日 曜     学校行事等     公式戦・練習試合等     主な練習内容     活動素績(計画通りの場合は記入なり、計算       1 日 日						
2 月   (株養日)     3 火   基本練習·専門練習     4 水   基本練習·専門練習     5 木   基本練習·専門練習     6 金   第3回記録会(岡山)     7 土   第3回記録会(岡山)     8 日   休養日     10 火   基本練習·専門練習     11 水   休養日     12 木   基本練習·専門練習     13 金   第3回倉敷記録会(倉敷)     14 土   第3回倉敷記録会(倉敷)     15 日   休養日     16 月   基本練習·専門練習     17 火   基本練習·専門練習     18 水   基本練習·専門練習     19 木   基本練習·専門練習     20 金   基本練習·専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)     12 土   県高校新人大会(津山)     23 月   休養日     24 火   基本練習·専門練習     25 水   基本練習·専門練習     26 木   体育祭   基本練習·専門練習     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     29 日   体養野	日	曜	学校行事等	公式戦・練習試合等	主な練習内容	活動実績(計画通りの場合は記入なし)
3 火     基本練習·専門練習       4 水     基本練習·専門練習       5 木     基本練習·専門練習       6 金     基本練習·専門練習       7 土     第3回記録会(岡山)       8 日     休養日       9 月     基本練習·専門練習       10 火     基本練習·専門練習       11 水     人株養日       12 木     基本練習·専門練習       13 金     基本練習·専門練習       14 土     第3回倉敷記録会(倉敷)       15 日     人株養日       16 月     基本練習·専門練習       17 火     基本練習·専門練習       18 水     基本練習·専門練習       19 木     基本練習·専門練習       20 金     基本練習·専門練習       21 土     県高校新人大会(津山)       22 日     保護校新人大会(津山)       23 月     休養日       24 火     基本練習·専門練習       25 水     基本練習·専門練習       26 木     体育祭     基本練習·専門練習       27 金     基本練習·専門練習       28 土     基本練習·専門練習       27 金     基本練習·専門練習       28 土     基本練習·専門練習       29 日     基本練習·専門練習	1	日		県高校選手権(岡山)	試合	
4     水     基本練習·専門練習       5     木     基本練習·専門練習       6     金     基本練習·専門練習       7     土     第3回記録会(岡山)     試合       8     日     体養日       9     月     基本練習·専門練習       10     火     基本練習·専門練習       11     水     体養日       12     木     基本練習·専門練習       13     金     基本練習·専門練習       14     土     第3回倉敷記録会(倉敷)       15     日     体養日       16     月     基本練習·専門練習       17     火     基本練習·専門練習       18     水     基本練習·専門練習       19     木     基本練習·専門練習       20     金     基本練習·専門練習       21     土     県高校新人大会(津山)     試合       22     日     県高校新人大会(津山)     試合       23     月     大養日     基本練習·専門練習       24     火     基本練習·専門練習       25     水     基本練習·専門練習       26     木     本練習·専門練習       27<	2	月			休養日	
5   木   基本練習·専門練習     7   土   第3回記録会(岡山)   試合     8   日   体養日     9   月   基本練習·専門練習     10   火   基本練習·専門練習     11   水   休養日     12   木   基本練習·専門練習     13   金   基本練習·専門練習     14   土   第3回倉敷記録会(倉敷)     15   日   休養日     16   月   基本練習·専門練習     17   火   基本練習·専門練習     18   水   基本練習·専門練習     19   木   基本練習·専門練習     20   金   基本練習·専門練習     21   土   県高校新人大会(津山)   試合     22   日   県高校新人大会(津山)   試合     23   月   休養日     24   火   基本練習·専門練習     25   水   基本練習·専門練習     26   木   本練習·専門練習     27   金   基本練習·専門練習     28   土   基本練習·専門練習     29   日   休養日	3	火			基本練習・専門練習	
6 金   基本練習・専門練習     7 土   第3回記録会(岡山)   試合     8 日   休養日     9 月   基本練習・専門練習     10 火   基本練習・専門練習     11 水   休養日     12 木   基本練習・専門練習     13 金   基本練習・専門練習     14 土   第3回倉敷記録会(倉敷)     15 日   休養日     16 月   基本練習・専門練習     17 火   基本練習・専門練習     18 水   基本練習・専門練習     19 木   基本練習・専門練習     20 金   基本練習・専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)   試合     22 日   県高校新人大会(津山)   試合     23 月   休養日     24 火   基本練習・専門練習     25 水   基本練習・専門練習     26 木   体育祭   基本練習・専門練習     27 金   基本練習・専門練習   基本練習・専門練習     28 土   基本練習・専門練習   基本練習・専門練習     29 日   株養日   基本練習・専門練習	4	水			基本練習・専門練習	
7 土   第3回記録会(岡山)   試合     8 日   休養日     9 月   基本練習・専門練習     10 火   基本練習・専門練習     11 水   休養日     12 木   基本練習・専門練習     13 金   基本練習・専門練習     14 土   第3回倉敷記録会(倉敷)     15 日   休養日     16 月   基本練習・専門練習     17 火   基本練習・専門練習     18 水   基本練習・専門練習     19 木   基本練習・専門練習     20 金   基本練習・専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)   試合     22 日   県高校新人大会(津山)   試合     23 月   休養日     24 火   基本練習・専門練習     25 水   基本練習・専門練習     26 木   体育祭   基本練習・専門練習     27 金   基本練習・専門練習     28 土   基本練習・専門練習     28 土   基本練習・専門練習     28 土   基本練習・専門練習	5	木			基本練習・専門練習	
8 日   休養日     9 月   基本練習·専門練習     10 火   基本練習·専門練習     11 水   休養日     12 木   基本練習·専門練習     13 金   基本練習·専門練習     14 土   第3回倉敷記録会(倉敷)     15 日   休養日     16 月   基本練習·専門練習     17 火   基本練習·専門練習     18 水   基本練習·専門練習     19 木   基本練習·専門練習     20 金   基本練習·専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)   試合     22 日   県高校新人大会(津山)   試合     23 月   休養日     24 火   基本練習·専門練習     25 水   基本練習·専門練習     26 木   休育祭   基本練習·専門練習     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習・専門練習     28 土   基本練習・専門練習     29 日   休養日	6	金			基本練習・専門練習	
9 月   基本練習·専門練習     10 火   基本練習·専門練習     11 水   休養日     12 木   基本練習·専門練習     13 金   基本練習·専門練習     14 土   第3回倉敷記録会(倉敷)     15 日   休養日     16 月   基本練習·専門練習     17 火   基本練習·専門練習     18 水   基本練習·専門練習     19 木   基本練習·専門練習     20 金   基本練習·専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)   試合     22 日   県高校新人大会(津山)   試合     23 月   休養日     24 火   基本練習·専門練習     25 水   基本練習·専門練習     26 木   体育祭   基本練習·専門練習     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     29 日   休養日	7	±		第3回記録会(岡山)	試合	
10 火 基本練習·専門練習   11 水 休養日   12 木 基本練習·専門練習   13 金 基本練習·専門練習   14 土 第3回倉敷記録会(倉敷)   15 日 休養日   16 月 基本練習·専門練習   17 火 基本練習·専門練習   18 水 基本練習·専門練習   19 木 基本練習·専門練習   20 金 基本練習·専門練習   21 土 県高校新人大会(津山) 試合   22 日 県高校新人大会(津山) 試合   23 月 休養日   24 火 基本練習·専門練習   25 水 基本練習·専門練習   26 木 体育祭 基本練習·専門練習   27 金 基本練習·専門練習   28 土 基本練習·専門練習   29 日 休養日	8	日			休養日	
11 水   休養日     12 木   基本練習・専門練習     13 金   基本練習・専門練習     14 土   第3回倉敷記録会(倉敷)     15 日   休養日     16 月   基本練習・専門練習     17 火   基本練習・専門練習     18 水   基本練習・専門練習     19 木   基本練習・専門練習     20 金   基本練習・専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)   試合     22 日   県高校新人大会(津山)   試合     23 月   休養日     24 火   基本練習・専門練習     25 水   基本練習・専門練習     26 木   体育祭   基本練習・専門練習     27 金   基本練習・専門練習     28 土   基本練習・専門練習     29 日   休養日	9	月			基本練習・専門練習	
12   木   基本練習·専門練習     13   金   基本練習·専門練習     14   土   第3回倉敷記録会(倉敷)   試合     15   日   休養日     16   月   基本練習·専門練習     17   火   基本練習·専門練習     18   水   基本練習·専門練習     20   金   基本練習·専門練習     21   土   県高校新人大会(津山)   試合     22   日   県高校新人大会(津山)   試合     23   月   休養日     24   火   基本練習·専門練習     25   水   基本練習·専門練習     26   木   体育祭   基本練習·専門練習     27   金   基本練習·専門練習     28   土   基本練習·専門練習     29   日   休養日	10	火			基本練習・専門練習	
13   金   基本練習·専門練習     14   土   第3回倉敷記録会(倉敷)   試合     15   日   休養日     16   月   基本練習·専門練習     17   火   基本練習·専門練習     18   水   基本練習·専門練習     19   木   基本練習·専門練習     20   金   基本練習·専門練習     21   土   県高校新人大会(津山)   試合     22   日   県高校新人大会(津山)   試合     23   月   休養日     24   火   基本練習·専門練習     25   水   基本練習·専門練習     26   木   体育祭   基本練習·専門練習     27   金   基本練習·専門練習     28   土   基本練習·専門練習     29   日   休養日	11	水			休養日	
14   土   第3回倉敷記録会(倉敷)   試合     15   日   休養日     16   月   基本練習·専門練習     17   火   基本練習·専門練習     18   水   基本練習·専門練習     20   金   基本練習·専門練習     21   土   県高校新人大会(津山)   試合     22   日   県高校新人大会(津山)   試合     23   月   休養日     24   火   基本練習·専門練習     25   水   基本練習·専門練習     26   木   本本練習·専門練習     27   金   基本練習·専門練習     27   金   基本練習·専門練習     28   土   基本練習·専門練習     29   日   休養日	12	木			基本練習・専門練習	
15 日   休養日     16 月   基本練習・専門練習     17 火   基本練習・専門練習     18 水   基本練習・専門練習     19 木   基本練習・専門練習     20 金   基本練習・専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)   試合     22 日   県高校新人大会(津山)   試合     23 月   休養日     24 火   基本練習・専門練習     25 水   基本練習・専門練習     26 木   体育祭   基本練習・専門練習     27 金   基本練習・専門練習     28 土   基本練習・専門練習     29 日   休養日	13	金			基本練習•専門練習	
16 月   基本練習·専門練習     17 火   基本練習·専門練習     18 水   基本練習·専門練習     19 木   基本練習·専門練習     20 金   基本練習·専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)     22 日   県高校新人大会(津山)     23 月   休養日     24 火   基本練習·専門練習     25 水   基本練習·専門練習     26 木   体育祭     基本練習·専門練習     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     29 日   休養日	14	±		第3回倉敷記録会(倉敷)	試合	
17 火   基本練習·専門練習     18 水   基本練習·専門練習     19 木   基本練習·専門練習     20 金   基本練習·専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)     22 日   県高校新人大会(津山)     23 月   休養日     24 火   基本練習·専門練習     25 水   基本練習·専門練習     26 木   体育祭     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     29 日   休養日	15	日			休養日	
18   水   基本練習·専門練習     19   木   基本練習·専門練習     20   金   基本練習·専門練習     21   土   県高校新人大会(津山)   試合     22   日   県高校新人大会(津山)   試合     23   月   休養日     24   火   基本練習·専門練習     25   水   基本練習·専門練習     26   木   体育祭     27   金   基本練習·専門練習     28   土   基本練習·専門練習     29   日   休養日	16	月			基本練習・専門練習	
19 木   基本練習·専門練習     20 金   基本練習·専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)   試合     22 日   県高校新人大会(津山)   試合     23 月   休養日     24 火   基本練習·専門練習     25 水   基本練習·専門練習     26 木   体育祭   基本練習·専門練習     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     29 日   休養日	17	火			基本練習•専門練習	
20 金   基本練習·専門練習     21 土   県高校新人大会(津山)   試合     22 日   県高校新人大会(津山)   試合     23 月   休養日     24 火   基本練習·専門練習     25 水   基本練習·専門練習     26 木   体育祭   基本練習·専門練習     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     29 日   休養日	18	水			基本練習・専門練習	
21   土   県高校新人大会(津山)   試合     22   日   県高校新人大会(津山)   試合     23   月   休養日     24   火   基本練習・専門練習     25   水   基本練習・専門練習     26   木   体育祭     27   金   基本練習・専門練習     28   土   基本練習・専門練習     29   日   休養日	19	木			基本練習•専門練習	
22 日 県高校新人大会(津山) 試合   23 月 休養日   24 火 基本練習·専門練習   25 水 基本練習·専門練習   26 木 体育祭 基本練習·専門練習   27 金 基本練習·専門練習   28 土 基本練習·専門練習   29 日 休養日	20	金			基本練習•専門練習	
23 月   休養日     24 火   基本練習·専門練習     25 水   基本練習·専門練習     26 木   体育祭     27 金   基本練習·専門練習     28 土   基本練習·専門練習     29 日   休養日	21	±		県高校新人大会(津山)	試合	
24 火   25 水   26 木   27 金   28 土   29 日   基本練習・専門練習   水 基本練習・専門練習   水 基本練習・専門練習   大養日 株養日	22	日		県高校新人大会(津山)	試合	
25 水 基本練習·専門練習   26 木 体育祭 基本練習·専門練習   27 金 基本練習·専門練習   28 土 基本練習·専門練習   29 日 休養日	23	月			休養日	
26 木 体育祭 基本練習·専門練習   27 金 基本練習·専門練習   28 土 基本練習·専門練習   29 日 休養日	24	火			基本練習•専門練習	
27 金 基本練習·専門練習   28 土 基本練習·専門練習   29 日 休養日	25	水			基本練習•専門練習	
28 土 基本練習·専門練習   29 日 休養日	26	木	体育祭		基本練習•専門練習	
29 日 休養日	27	金			基本練習•専門練習	
	28	土			基本練習•専門練習	
30 月 基本練習·専門練習	29	日			休養日	
	30	月			基本練習・専門練習	

校長	教頭	主幹教諭	生徒課長	生徒会係