

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

1	月	目標	来シーズンに向けた体力の向上&技術の習得
---	---	----	----------------------

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)
1	水			休養日	
2	木			休養日	
3	金			基本練習・専門練習	
4	土			基本練習・専門練習	
5	日			休養日	
6	月			基本練習・専門練習	
7	火			基本練習・専門練習	
8	水	始業式		基本練習・専門練習	
9	木	課題テスト		休養日	
10	金			基本練習・専門練習	
11	土			基本練習・専門練習	
12	日			休養日	
13	月	成人の日		基本練習・専門練習	
14	火			基本練習・専門練習	
15	水			基本練習・専門練習	
16	木			休養日	
17	金			基本練習・専門練習	
18	土			基本練習・専門練習	
19	日			休養日	
20	月			基本練習・専門練習	
21	火			基本練習・専門練習	
22	水			基本練習・専門練習	
23	木			休養日	
24	金			基本練習・専門練習	
25	土			基本練習・専門練習	
26	日			休養日	
27	月			基本練習・専門練習	
28	火			基本練習・専門練習	
29	水			基本練習・専門練習	
30	木			休養日	
31	金			基本練習・専門練習	

校長	教頭	主幹教諭	生徒課長	生徒会係

実績記入後