

# 部活動月間計画・実績表

様式4

生冠中
学校
陸上競技

部

8月		活動計画				活動実績			
		顧問印		教頭印		顧問印		教頭印	
日	曜	時間帯	活動時間	活動内容	活動場所	活動時間	活動内容	活動場所	
1	火			休養			休養		
2	水			休養			休養		
3	木	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
4	金			休養			休養		
5	土	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
6	日	8:00~10:31	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
7	月	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
8	火	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校		休養		
9	水			休養			休養		
10	木			休養			休養		
11	金			休養	リフレッシュウイーク		休養		
12	土			休養	リフレッシュウイーク		休養		
13	日			休養	リフレッシュウイーク		休養		
14	月			休養	リフレッシュウイーク		休養		
15	火			休養	リフレッシュウイーク		休養		
16	水			休養	リフレッシュウイーク		休養		
17	木			休養	リフレッシュウイーク		休養		
18	金			休養			休養		
19	土	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
20	日	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校		休養		
21	月			休養	学校		休養		
22	火	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
23	水	8:00~10:31	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
24	木	8:00~10:32	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
25	金	8:00~10:33	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
26	土	8:00~10:34	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
27	日			休養			休養		
28	月	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
29	火	8:00~10:30	2時間半以内	練習日	学校	2時間半以内	練習日	学校	
30	水			休養			休養		
31	木			休養			休養		