

運動部活動計画・活動実績（月間）

2024 年

10 月

部活動名 陸上競技 部

実施状況 1：週休日・祝日の活動日（振替休業等での活動日）
 2：休養日（振替休業日での休養日） 3：平日活動日 4：平日休養日

日	曜	予定			実績			実施状況	活動内容	活動場所	
		AM	PM	時間	AM	PM	時間				
1	火	~	16:20 ~ 17:00	0:40	~	16:20 ~ 17:00	0:40	3		DI STADIUM	
2	水	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日		
3	木	~	16:20 ~ 17:00	0:40	~	16:20 ~ 17:00	0:40	3		DI STADIUM	
4	金	~	16:20 ~ 17:00	0:40	~	16:20 ~ 17:00	0:40	3		競技場外周	
5	土	7:00 ~ 12:00	12:00 ~ 13:00	6:00	7:00 ~ 12:00	12:00 ~ 13:00	6:00	1	大会	DI STADIUM	
6	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
7	月	~	16:20 ~ 17:00	0:40	~	16:20 ~ 17:00	0:40	3		競技場外周	
8	火	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日		
9	水	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日		
10	木	~	16:20 ~ 17:00	0:40	~	16:20 ~ 17:00	0:40	3		DI STADIUM	
11	金	~	16:20 ~ 17:00	0:40	~	16:20 ~ 17:00	0:40	3		DI STADIUM	
12	土	8:00 ~ 12:00	~	4:00	8:00 ~ 12:00	~	4:00	1	強化練習会	DI STADIUM	
13	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
14	月	8:00 ~ 11:00	~	3:00	8:00 ~ 11:00	~	3:00	3		DI STADIUM	
15	火	5:15 ~ 12:00	12:00 ~ 18:30	13:15	5:15 ~ 12:00	12:00 ~ 18:45	13:30	3	大会	大松山運動公園	
16	水	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日		
17	木	~	16:20 ~ 17:00	0:40	~	16:20 ~ 17:00	0:40	3		DI STADIUM	
18	金	~	16:20 ~ 17:00	0:40	~	16:20 ~ 17:00	0:40	3		DI STADIUM	
19	土	8:00 ~ 11:00	~	3:00	8:00 ~ 11:00	~	3:00	1		DI STADIUM	
20	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
21	月	~	16:35 ~ 16:45	0:10	~	16:35 ~ 16:45	0:10	3		DI STADIUM	
22	火	~	16:20 ~ 16:45	0:25	~	16:20 ~ 16:45	0:25	3		DI STADIUM	
23	水	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日		
24	木	~	16:35 ~ 16:45	0:10	~	16:35 ~ 16:45	0:10	3		DI STADIUM	
25	金	~	16:35 ~ 16:45	0:10	~	16:35 ~ 16:45	0:10	3		DI STADIUM	
26	土	7:00 ~ 12:00	12:00 ~ 15:30	8:30	7:00 ~ 12:00	12:00 ~ 15:30	8:30	1	大会	那須野が原公園	
27	日	~	~	0:00	~	~	0:00	2	休養日		
28	月	~	16:35 ~ 16:45	0:10	~	16:35 ~ 16:45	0:10	3		DI STADIUM	
29	火	~	16:35 ~ 16:45	0:10	~	16:35 ~ 16:45	0:10	3		DI STADIUM	
30	水	~	~	0:00	~	~	0:00	4	休養日		
31	木	~	16:35 ~ 16:45	0:10	~	16:35 ~ 16:45	0:10	3		DI STADIUM	
				44:30					44:45		

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	総数											
時間	48:50	52:45	61:45	95:40	53:05	51:40	44:45	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	408:30	時間											
活動日数(休)	4	6	5	5	1	7	4	0	0	0	0	0	32	活動日数(週休日)											
活動日数(平)	15	15	14	16	14	15	17	0	0	0	0	0	106	活動日数(平日)											
休養日数(休)	5	4	5	4	9	4	4	0	0	0	0	0	35	休養日数(週休日)											
休養日数(平)	6	6	6	6	7	4	6	0	0	0	0	0	41	休養日数(平日)											
													2:34	2:30	3:15	4:33	3:32	2:20	2:07					2:57	平均時間/日