

陸上競技部 9月の活動計画

今月の活動時間について

○平日

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時40分【全学年】

○台風・天候の状況により変更の可能性もあります。

【9月の目標】

○腕振りや着地、肩の動きなど、自分のフォームの欠点を意識し改善する。

○体調など、自己管理を徹底する。

○挨拶・礼儀の徹底

日	曜日	活動時間	内容(メニュー)
1	火	OFF	
2	水	部活休養日	
3	木	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
4	金	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
5	土	8:00～10:00	基礎体カづくり・フォームづくり
6	日	OFF	
7	月	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
8	火	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
9	水	部活休養日	
10	木	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
11	金	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
12	土	8:00～10:00	基礎体カづくり・フォームづくり
13	日	OFF	
14	月	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
15	火	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
16	水	部活休養日	
17	木	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
18	金	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
19	土	8:00～10:00	基礎体カづくり・フォームづくり
20	日	OFF	
21	月	OFF	
22	火	OFF	
23	水	部活休養日	
24	木	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
25	金	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
26	土	8:00～10:00	基礎体カづくり・フォームづくり
27	日	OFF	
28	月	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
29	火	16:00～17:40	基礎体カづくり・フォームづくり
30	水	部活休養日	