

陸上競技部 11月の活動計画

今月の活動時間について

○平日

放課後練習 期末テスト前まで 16時00分～17時15分

期末テスト後から 16時00分～16時45分

○土日(3時間を上限として)

午前(前)8:00～10:30

○台風・天候の状況により変更の可能性もあります。

【11月の目標】

- 基礎練習にしっかりと取り組み、技術の向上を図る。
- あいさつやマナーの向上を目指す。
- コート整備・道具の整理整頓の仕方を身に付ける。

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	日	OFF	
2	月	16:00～17:15	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習
3	火	OFF	
4	水	部活動休養日	
5	木	16:00～17:15	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習
6	金	16:00～17:15	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習
7	土	OFF	
8	日	OFF	
9	月	16:00～17:15	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習
10	火	16:00～17:15	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習
11	水	部活動休養日	
12	木	16:00～17:15	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習
13	金	16:00～17:15	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習
14	土	OFF	
15	日	OFF	
16	月	16:00～17:15	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習
17	火	テスト期間	
18	水	テスト期間	
19	木	テスト期間	
20	金	テスト期間	
21	土	OFF	
22	日	OFF	
23	月	勤労感謝の日	
24	火	期末テスト1日目	
25	水	期末テスト2日目	
26	木	期末テスト3日目	
27	金	OFF	校内研究授業
28	土	OFF	
29	日		
30	月	16:00～16:45	基礎練習・基礎体力づくり・駅伝練習