

## 陸上競技部 1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～16時45分【全学年】

○土日(3時間を上限として、練習試合は4時間予定)

午前(前)8:00～10:30, 10:30～13:00

○台風・天候の状況により変更の可能性もあります。

### 【1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  | 金  | OFF         |                |
| 2  | 土  | OFF         |                |
| 3  | 日  | OFF         |                |
| 4  | 月  | OFF         |                |
| 5  | 火  | OFF         |                |
| 6  | 水  | OFF         |                |
| 7  | 木  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 8  | 金  | 部活休養日       |                |
| 9  | 土  | OFF         |                |
| 10 | 日  | OFF         |                |
| 11 | 月  | OFF         |                |
| 12 | 火  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 13 | 水  | 部活休養日       |                |
| 14 | 木  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 15 | 金  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 16 | 土  | OFF         |                |
| 17 | 日  | OFF         |                |
| 18 | 月  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 19 | 火  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 20 | 水  | 部活休養日       |                |
| 21 | 木  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 22 | 金  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 23 | 土  | OFF         |                |
| 24 | 日  | OFF         |                |
| 25 | 月  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 26 | 火  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 27 | 水  | 部活休養日       |                |
| 28 | 木  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 29 | 金  | 16:00～16:45 | 体力づくり・基礎トレーニング |
| 30 | 土  | OFF         |                |
| 31 | 日  | OFF         |                |