

陸上競技部 3月の活動計画

今月の活動時間について

平日(3月1日～3月4日)終了時刻 16時00分～17時45分

平日(3月8日～3月25日)終了時刻 15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)

8:30～11:30

○練習試合・天候の状況により変更の可能性もあります。

【3月の目標】

- ドリル練習の徹底。
- 走りのフォームを固める。
- グランド整備や道具・部室の整頓等を徹底する。

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	月	16:00～17:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
2	火	16:00～17:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
3	水	部活休養日	
4	木	16:00～17:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
5	金	部活動なし	
6	土	OFF	
7	日	OFF	
8	月	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
9	火	卒業式準備:部活動なし	
10	水	卒業式:部活動なし	
11	木	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
12	金	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
13	土	OFF	
14	日	OFF	
15	月	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
16	火	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
17	水	部活動休養日	
18	木	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
19	金	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
20	土	OFF	
21	日	OFF	
22	月	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
23	火	15:00～16:45	基礎トレーニング・フォームづくり・リレー練習
24	水	部活動休養日	
25	木	修了式:部活動なし	
26	金	春季休業:別途連絡	
27	土	OFF	
28	日	OFF	
29	月	春季休業:別途連絡	
30	火	春季休業:別途連絡	
31	水	部活動休養日	