

2019年度

県立寒河江高校 陸上競技部活動 年間計画・実績表

記入の仕方:「時間」には活動時間(h)の数字を記入すること 「休養日」には設定した期日に「1」を入力すること
「特記事項」には学校行事や校内以外の部活動場所、大会等を記載すること。

顧問氏名 庄司 隆志

4月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	月		1			
2	火	2				
3	水	3				
4	木	3				
5	金	3				
6	土	4				
7	日		1			
8	月		1			課題テスト
9	火	2				↓
10	水	2				
11	木	2				
12	金	1				
13	土	4				
14	日		1			
15	月	2				
16	火	2				
17	水	2				
18	木	2				
19	金	2				
20	土	10				強化記録会
21	日		1			
22	月	2				
23	火	2				
24	水		1			
25	木	2				
26	金	2				
27	土		1			
28	日	4				
29	祝		1			
30	火	4				

5月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	水		1			
2	木	4				
3	祝	10				地区高校総体陸上
4	土	9				地区高校総体陸上
5	日		1			
6	祝		1			
7	火	2				
8	水		1			
9	木	2				
10	金	2				試験1週間前
11	土	4				
12	日	4				
13	月		1			
14	火	1				
15	水	1				
16	木		1			
17	金	2				1学期中間試験
18	土	1				
19	日	1				
20	月		1			↓
21	火	3				↓
22	水	2				
23	木	2				
24	金	13				県高校総体陸上
25	土	13				県高校総体陸上
26	日	13				県高校総体陸上
27	月	11				県高校総体陸上
28	火		1			
29	水		1			
30	木	2				
31	金	2				

6月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	土	4				
2	日	7				西村山選手権
3	月		1			
4	火		1			
5	水	2				
6	木	2				
7	金	2				
8	土	4				
9	日		1			
10	月	2				
11	火	2				
12	水		1			
13	木	2				
14	金	2				東北高校陸上
15	土	4				東北高校陸上
16	日		1			東北高校陸上
17	月	2				東北高校陸上
18	火	2				
19	水		1			
20	木	2				試験1週間前
21	金	2				
22	土	10				強化記録会
23	日		1			
24	月	1				
25	火	1				
26	水	1				
27	木	1				1学期期末試験
28	金	1				↓
29	土	1				
30	日		1			

7月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	月		1			↓
2	火	2				↓
3	水		1			
4	木	2				
5	金	7				国体県予選
6	土	10				国体県予選
7	日	10				国体県予選
8	月		1			体育祭
9	火	2				↓
10	水		1			
11	木	2				
12	金	2				
13	土	4				
14	日		1			
15	祝		1			
16	火	2				
17	水		1			
18	木	2				
19	金	2				
20	土	4				
21	日		1			
22	月	3				
23	火	3				
24	水		1			
25	木	3				
26	金	3				
27	土	4				
28	日		1			
29	月	12				強化合宿(坊平)
30	火	13				強化合宿(坊平)
31	水	13				強化合宿(坊平)

8月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	木	9				強化合宿(坊平)
2	金		1			
3	土		1			
4	日		1			
5	月	3				
6	火	3				
7	水		1			
8	木	3				
9	金	3				
10	土	4				
11	日		1			
12	祝	3				
13	火		1			
14	水		1			
15	木		1			
16	金	3				
17	土	4				
18	日		1			
19	月		1			
20	火		1			課題テスト
21	水	2				↓
22	木	2				
23	金	2				
24	土	10				地区高校新人陸上
25	日	9				地区高校新人陸上
26	月		1			
27	火	2				
28	水		1			
29	木	2				
30	金	2				寒高祭
31	土		1			↓

9月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	日	4				
2	月	2				
3	火	2				
4	水		1			
5	木	2				
6	金	2				
7	土	4				
8	日		1			
9	月	2				
10	火	2				
11	水		1			
12	木	2				
13	金	13				県高校新人陸上
14	土	13				県高校新人陸上
15	日	11				県高校新人陸上
16	祝		1			
17	火	2				
18	水		1			試験1週間前
19	木	1				
20	金	1				
21	土	1				
22	日	1				
23	祝	1				
24	火	1				
25	水	1				2学期中間試験
26	木	1				↓
27	金	1				東北高校新人陸上
28	土	1				東北高校新人陸上
29	日	1				東北高校新人陸上
30	月	3				↓

		計画	実績
平日休養日		3	0
休日休養日		5	0
平日活動時間平均		2.2	#DIV/0!
休日活動時間平均		5.5	#DIV/0!

		計画	実績
平日休養日		9	0
休日休養日		4	0
平日活動時間平均		3.9	#DIV/0!
休日活動時間平均		8.8	#DIV/0!

		計画	実績
平日休養日		9	0
休日休養日		5	0
平日活動時間平均		2.0	#DIV/0!
休日活動時間平均		5.8	#DIV/0!

		計画	実績
平日休養日		6	0
休日休養日		4	0
平日活動時間平均		4.6	#DIV/0!
休日活動時間平均		6.4	#DIV/0!

		計画	実績
平日休養日		9	0
休日休養日		5	0
平日活動時間平均		3.0	#DIV/0!
休日活動時間平均		6.0	#DIV/0!

		計画	実績
平日休養日		9	0
休日休養日		7	0
平日活動時間平均		3.2	#DIV/0!
休日活動時間平均		8.0	#DIV/0!

10月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	火	2				
2	水	2				
3	木		1			マラソン大会
4	金	2				
5	土	4				
6	日		1			
7	月	2				
8	火	2				
9	水		1			
10	木	2				
11	金	2				
12	土	4				
13	日		1			
14	祝		1			
15	火	2				
16	水		1			
17	木	2				
18	金	2				
19	土	4				
20	日	10				山形大学陸上競技会
21	月		1			
22	火	2				
23	水	2				
24	木	2				
25	金	11				県高校駅伝開会式
26	土	10				県高校駅伝
27	日		1			
28	月		1			
29	火	2				
30	水	2				
31	木	2				

11月		計画		実績		特記事項
日	曜	時間	休養日	時間	休養日	
1	金	2				
2	土	9				強化記録会
3	日		1			
4	祝		1			
5	火	2				
6	水		1			
7	木	2				
8	金	2				
9	土	4				
10	日		1			
11	月	2				
12	火	2				
13	水		1			
14	木	2				
15	金	2				
16	土	4				
17	日		1			
18	月	2				
19	火	2				
20	水	2				
21	木		1			試験1週間前
22	金	1</				