松陽高等学校

【陸上競技部】部

部活動年間計画

夏季休業期間：7月19日(土)～8月31日(日)

冬季休業期間：12月25日(木)～1月7日(水)

4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
時間	場所	時間	場所	時間	場所	時間	場所																
1 火		1 木		1 日	休養日(休日)	1 火		1 金		1 月		1 水		1 土	試合 指宿市	1 月		1 木	休養日(休日)	1 日	休養日(休日)	1 日	
2 水		2 金	休養日(平日)	2 月		2 水		2 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	2 火		2 木	休養日(平日)	2 日	休養日(休日)	2 火		2 金	休養日(休日)	2 月		2 月	
3 木	休養日(平日)	3 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	3 火		3 木	休養日(平日)	3 日	休養日(休日)	3 水		3 金		3 月	練習AM 伊集院 陸上競技場	3 水		3 土	休養日(休日)	3 火		3 火	
4 金		4 日	練習終日 白波 スタジアム	4 水		4 金		4 月		4 木	休養日(平日)	4 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	4 火		4 木	休養日(平日)	4 日	休養日(休日)	4 水		4 水	
5 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	5 月	練習終日 白波 スタジアム	5 木	休養日(平日)	5 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	5 火		5 金		5 日	休養日(休日)	5 水		5 金		5 月		5 木	休養日(平日)	5 木	休養日(平日)
6 日	休養日(休日)	6 火	休養日(休日)	6 金		6 日	休養日(休日)	6 水		6 土	休養日(休日)	6 月		6 木	休養日(平日)	6 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	6 火		6 金		6 金	
7 月		7 水		7 土	練習PM 本校グラウン ド	7 月		7 木	休養日(平日)	7 日	休養日(休日)	7 火		7 金		7 日	休養日(休日)	7 水	休養日(平日)	7 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	7 土	練習AM 伊集院 陸上競技場
8 火		8 木		8 日	休養日(休日)	8 火		8 金		8 月	練習AM 伊集院 陸上競技場	8 水		8 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	8 月		8 木	休養日(平日)	8 日	休養日(休日)	8 日	休養日(休日)
9 水		9 金		9 月	練習AM 伊集院 陸上競技場	9 水	休養日(平日)	9 土	休養日(休日)	9 火		9 木		9 日	休養日(休日)	9 火		9 金		9 月		9 月	
10 木	休養日(平日)	10 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	10 火		10 木		10 日	練習AM 伊集院 陸上競技場	10 水	休養日(平日)	10 金	試合 沖縄県	10 月		10 水		10 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	10 火		10 火	
11 金		11 日	休養日(休日)	11 水	休養日(平日)	11 金	試合 白波 スタジアム	11 月	試合 白波 スタジアム	11 木		11 土	試合 沖縄県	11 火		11 木	休養日(平日)	11 日	休養日(休日)	11 水	練習AM 伊集院 陸上競技場	11 水	
12 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	12 月	休養日(平日)	12 木	試合 熊本県 総合運動公園	12 土	試合 白波 スタジアム	12 火	休養日(平日)	12 金		12 日	試合 沖縄県	12 水		12 金		12 月	練習AM 伊集院 陸上競技場	12 木		12 木	休養日(平日)
13 日	休養日(休日)	13 火		13 金	試合 熊本県 総合運動公園	13 日	試合 白波 スタジアム	13 水	休養日(平日)	13 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	13 月	休養日(休日)	13 木	休養日(平日)	13 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	13 火		13 金		13 金	
14 月		14 水		14 土	試合 熊本県 総合運動公園	14 月	休養日(平日)	14 木	休養日(平日)	14 日	練習AM 伊集院 陸上競技場	14 火		14 金		14 日	休養日(休日)	14 水		14 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	14 土	練習AM 伊集院 陸上競技場
15 火		15 木	休養日(平日)	15 日	試合 熊本県 総合運動公園	15 火		15 金	休養日(平日)	15 月	休養日(休日)	15 水		15 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	15 月		15 木	休養日(平日)	15 日	休養日(休日)	15 日	休養日(休日)
16 水		16 金		16 月	試合 熊本県 総合運動公園	16 水		16 土	休養日(平日)	16 火		16 木	休養日(平日)	16 日	休養日(休日)	16 火		16 金		16 月		16 月	
17 木		17 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	17 火		17 木	休養日(平日)	17 日	休養日(休日)	17 水	試合 白波 スタジアム	17 金		17 月	休養日(平日)	17 水		17 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	17 火		17 火	
18 金		18 日	休養日(休日)	18 水		18 金		18 月		18 木	試合 白波 スタジアム	18 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	18 火	休養日(平日)	18 木	休養日(平日)	18 日	休養日(休日)	18 水		18 水	
19 土	練習終日 白波 スタジアム	19 月		19 木	休養日(平日)	19 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	19 火		19 金	試合 白波 スタジアム	19 日	休養日(休日)	19 水	休養日(平日)	19 金		19 月		19 木		19 木	休養日(平日)
20 日	練習終日 白波 スタジアム	20 火	試合 白波 スタジアム	20 金	休養日(平日)	20 日	休養日(休日)	20 水		20 土	休養日(休日)	20 月		20 木	休養日(平日)	20 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	20 火		20 金		20 金	練習AM 伊集院 陸上競技場
21 月	休養日(平日)	21 水	試合 白波 スタジアム	21 土	休養日(平日)	21 月	練習AM 伊集院 陸上競技場	21 木		21 日	練習AM 伊集院 陸上競技場	21 火		21 金		21 日	休養日(休日)	21 水		21 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	21 土	練習AM 伊集院 陸上競技場
22 火		22 木	試合 白波 スタジアム	22 日	休養日(休日)	22 火		22 金	試合 大分県	22 月		22 水		22 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	22 月		22 木	休養日(平日)	22 日	休養日(休日)	22 日	休養日(休日)
23 水		23 金	試合 白波 スタジアム	23 月	休養日(平日)	23 水	試合 広島県	23 土	試合 大分県	23 火	練習AM 伊集院 陸上競技場	23 木	試合 白波 スタジアム	23 日	休養日(休日)	23 火		23 金		23 月	練習AM 伊集院 陸上競技場	23 月	
24 木	休養日(平日)	24 土	休養日(休日)	24 火	休養日(平日)	24 木	試合 広島県	24 日	試合 大分県	24 水		24 金	休養日(平日)	24 月	練習AM 伊集院 陸上競技場	24 水		24 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	24 火		24 火	
25 金		25 日	休養日(休日)	25 水	休養日(平日)	25 金	試合 広島県	25 月	休養日(平日)	25 木	休養日(平日)	25 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	25 火		25 木		25 日	休養日(休日)	25 水		25 水	
26 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	26 月		26 木	休養日(平日)	26 土	試合 広島県	26 火		26 金		26 日	休養日(休日)	26 水		26 金		26 月		26 木	休養日(平日)	26 木	休養日(平日)
27 日	休養日(休日)	27 火		27 金	休養日(平日)	27 日	試合 広島県	27 水		27 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	27 月		27 木	休養日(平日)	27 土	練習AM アスリートセ ンター	27 火		27 金		27 金	
28 月		28 水		28 土	練習PM 本校グラウン ド	28 月		28 木	休養日(平日)	28 日	休養日(休日)	28 火		28 金		28 日	練習AM アスリートセ ンター	28 水		28 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	28 土	練習AM 伊集院 陸上競技場
29 火	練習AM 伊集院 陸上競技場	29 木	休養日(平日)	29 日	休養日(休日)	29 火		29 金		29 月		29 水		29 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	29 月	休養日(平日)	29 木	休養日(平日)			29 日	
30 水		30 金		30 月		30 水		30 土	練習AM 伊集院 陸上競技場	30 火		30 木	休養日(平日)	30 日	休養日(休日)	30 火	休養日(平日)	30 金				30 月	
		31 土	練習AM 伊集院 陸上競技場			31 木	休養日(平日)	31 日	休養日(休日)			31 金				31 水	休養日(平日)	31 土	練習AM 伊集院 陸上競技場			31 火	
平日休養日	4日	平日休養日	4日	平日休養日	10日	平日休養日	5日	平日休養日	9日	平日休養日	3日	平日休養日	4日	平日休養日	7日	平日休養日	6日	平日休養日	5日	平日休養日	2日	平日休養日	4日
土日休養日	3日	土日休養日	5日	土日休養日	4日	土日休養日	2日	土日休養日	3日	土日休養日	5日	土日休養日	4日	土日休養日	5日	土日休養日	3日	土日休養日	7日	土日休養日	4日	土日休養日	3日
上 大 会 予 定 下 旬		上 大 会 予 定 下 旬		上 大 会 予 定 下 旬	南九州大会(13～16)	上 大 会 予 定 下 旬		上 大 会 予 定 下 旬	県選手権大会(11～13)	上 大 会 予 定 下 旬		上 大 会 予 定 下 旬	県高校新人(17～19)	上 大 会 予 定 下 旬	九州高校新人(10～12)	上 大 会 予 定 下 旬	県高校駅伝	上 大 会 予 定 下 旬		上 大 会 予 定 下 旬	県高校新人駅伝	上 大 会 予 定 下 旬	