

令和7年度 下館第二高等学校【陸上競技部】

	4月	日数	時間	5月	日数	時間	6月	日数	時間	7月	日数	時間	8月	日数	時間	9月	日数	時間	
	活動	22	84	活動	23	82	活動	16	36.5	活動	23	74.5	活動	25	75	活動	16	83.5	
	大会等	3		大会等	4		大会等	0		大会等	2		大会等	0		大会等	6		
	休養日	3		休養日	3		休養日	14		休養日	6		休養日	6		休養日	8		
	4月			5月			6月			7月			8月			9月			
日	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	日
1	火	練習	3	木	練習	1.5	日	休養日	0	火	休養日	0	金	練習	3	月	練習	3	1
2	水	練習	3	金	練習	1.5	月	練習	1.5	水	休養日	0	土	練習	3	火	練習	2	2
3	木	練習	3	土	練習	3	火	練習	2.5	木	練習	1.5	日	休養日	0	水	練習	2	3
4	金	練習	3	日	練習	3	水	練習	2.5	金	練習	2.5	月	練習	3	木	大会	8	4
5	土	記録会	8	月	練習	1.5	木	練習	1.5	土	練習	3	火	練習	3	金	大会	8	5
6	日	休養日	0	火	練習	2.5	金	練習	2.5	日	休養日	0	水	練習	3	土	大会	8	6
7	月	練習	1	水	休養日	0	土	練習	3	月	練習	1.5	木	練習	3	日	休養日	0	7
8	火	練習	2	木	練習	1.5	日	休養日	0	火	練習	2.5	金	練習	3	月	練習	1.5	8
9	水	休養日	0	金	練習	2.5	月	練習	1.5	水	練習	2.5	土	練習	3	火	練習	2.5	9
10	木	練習	1	土	練習	3	火	練習	2.5	木	練習	1.5	日	休養日	0	水	練習	2.5	10
11	金	練習	2	日	練習	3	水	練習	2.5	金	大会	8	月	練習	3	木	練習	1.5	11
12	土	練習	3	月	練習	1.5	木	練習	1.5	土	大会	8	火	練習	3	金	練習	2.5	12
13	日	練習	3	火	練習	2.5	金	練習	2.5	日	休養日	0	水	休養日	0	土	練習	3	13
14	月	練習	1	水	大会	2.5	土	練習	3	月	練習	1.5	木	休養日	0	日	練習	3	14
15	火	練習	2	木	大会	8	日	休養日	0	火	練習	2.5	金	休養日	0	月	練習	1.5	15
16	水	練習	1	金	大会	8	月	練習	1.5	水	練習	2.5	土	練習	3	火	練習	2.5	16
17	木	練習	2	土	大会	8	火	練習	2.5	木	練習	1.5	日	練習	3	水	練習	2.5	17
18	金	練習	1	日	休養日	0	水	練習	2.5	金	練習	2.5	月	練習	3	木	大会	8	18
19	土	記録会	8	月	練習	1	木	休養日	0	土	練習	3	火	練習	3	金	大会	8	19
20	日	練習	3	火	練習	1	金	休養日	0	日	練習	3	水	練習	3	土	大会	8	20
21	月	練習	1	水	練習	1	土	休養日	0	月	休養日	0	木	練習	3	日	休養日	0	21
22	火	練習	2	木	練習	1	日	練習	3	火	練習	3	金	練習	3	月	練習	1.5	22
23	水	練習	2	金	練習	1.5	月	休養日	0	水	練習	3	土	練習	3	火	練習	2	23
24	木	大会	8	土	練習	3	火	休養日	0	木	練習	3	日	休養日	0	水	練習	2	24
25	金	大会	8	日	記録会	8	水	休養日	0	金	練習	3	月	練習	3	木	休養日	0	25
26	土	大会	8	月	休養日	0	木	休養日	0	土	練習	3	火	練習	3	金	休養日	0	26
27	日	休養日	0	火	練習	2.5	金	休養日	0	日	休養日	0	水	練習	3	土	休養日	0	27
28	月	練習	1	水	練習	2.5	土	休養日	0	月	練習	3	木	練習	3	日	休養日	0	28
29	火	練習	3	木	練習	1.5	日	休養日	0	火	練習	3	金	練習	3	月	休養日	0	29
30	水	練習	1	金	練習	2.5	月	休養日	0	水	練習	3	土	練習	3	火	休養日	0	30
31				土	練習	3				木	練習	3	日	練習	3				31

	10月	日数	時間	11月	日数	時間	12月	日数	時間	1月	日数	時間	2月	日数	時間	3月	日数	時間	
	活動	20	48	活動	16	45	活動	23	64	活動	14	47	活動	20	45.5	活動	23	54	
	大会等	1		大会等	0		大会等	2		大会等	2		大会等	0		大会等	0		
	休養日	10		休養日	13		休養日	6		休養日	15		休養日	8		休養日	8		
	10月			11月			12月			1月			2月			3月			
日	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	曜日	活動	時間	日
1	水	休養日	0	土	練習	3	月	練習	1	木	休養日	0	日	休養日	0	日	練習	3	1
2	木	休養日	0	日	練習	3	火	練習	2	金	休養日	0	月	練習	1	月	休養日	0	2
3	金	休養日	0	月	練習	1.5	水	練習	2	土	休養日	0	火	練習	2	火	休養日	0	3
4	土	休養日	0	火	練習	2	木	大会	6	日	練習	3	水	練習	2	水	休養日	0	4
5	日	休養日	0	水	練習	2	金	休養日	0	月	練習	3	木	練習	1.5	木	練習	1.5	5
6	月	練習	2	木	練習	1.5	土	練習	3	火	休養日	0	金	練習	2	金	練習	2	6
7	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	土	練習	3	土	練習	3	7
8	水	練習	2	土	練習	3	月	練習	1.5	木	練習	1.5	日	休養日	0	日	練習	3	8
9	木	練習	1.5	日	記録会	8	火	練習	2	金	練習	2	月	練習	1.5	月	休養日	0	9
10	金	練習	2	月	休養日	0	水	練習	2	土	練習	3	火	練習	2	火	休養日	0	10
11	土	練習	3	火	練習	2	木	練習	1	日	練習	3	水	練習	2	水	練習	2	11
12	日	練習	3	水	練習	2	金	練習	2	月	練習	1.5	木	練習	1	木	練習	1.5	12
13	月	休養日	0	木	休養日	0	土	練習	3	火	練習	2	金	練習	2	金	練習	2	13
14	火	練習	2	金	練習	2	日	大会	6	水	練習	2	土	練習	3	土	練習	3	14
15	水	練習	2	土	練習	3	月	休養日	0	木	練習	1.5	日	休養日	0	日	休養日	0	15
16	木	練習	1	日	練習	3	火	練習	2	金	練習	2	月	練習	1.5	月	練習	1.5	16
17	金	練習	2	月	練習	2	水	練習	2	土	大会	8	火	練習	2	火	練習	2	17
18	土	練習	3	火	休養日	0	木	練習	1	日	練習	3	水	練習	2	水	練習	2	18
19	日	練習	3	水	休養日	0	金	練習	2	月	練習	1.5	木	練習	1	木	練習	1.5	19
20	月	休養日	0	木	休養日	0	土	練習	3	火	大会	8	金	練習	2	金	練習	2	20
21	火	休養日	0	金	休養日	0	日	休養日	0	水	練習	2	土	練習	3	土	練習	3	21
22	水	休養日	0	土	休養日	0	月	練習	1.5	木	休養日	0	日	休養日	0	日	休養日	0	22
23	木	練習	1.5	日	休養日	0	火	練習	3	金	休養日	0	月	練習	8	月	練習	3	23
24	金	練習	2	月	休養日	0	水	練習	3	土	休養日	0	火	休養日	0	火	練習	3	24
25	土	大会	8	火	休養日	0	木	練習	3	日	休養日	0	水	休養日	0	水	練習	3	25
26	日	休養日	0	水	休養日	0	金	練習	3	月	休養日	0	木	休養日	0	木	練習	0	26
27	月	練習	1	木	休養日	0	土	練習	3	火	休養日	0	金	休養日	0	金	練習	3	27
28	火	練習	2	金	練習	2	日	休養日	0	水	休養日	0	土	練習	3	土	練習	3	28
29	水	練習	2	土	練習	3	月	練習	3	木	休養日	0				日	休養日	0	29
30	木	練習	1	日	休養日	0	火	練習	3	金	休養日	0				月	練習	3	30
31	金	練習	2				水	休養日	0	土	休養日	0				火	練習	3	31