

年月日 2024年 10月

## 活動時間報告 陸上競技 部

| 10月 |    | 実績（準備・片付け，移動，休息等は実活動時間から除外） |       |       |      |         |
|-----|----|-----------------------------|-------|-------|------|---------|
| 日   | 曜日 | 内容                          | 開始時刻  | 終了時刻  | 除外時間 | 実活動時間   |
| 1   | 火  | 練習                          | 13:30 | 15:15 |      | 1:45:00 |
| 2   | 水  | 練習                          | 13:30 | 15:15 |      | 1:45:00 |
| 3   | 木  | 練習                          | 15:00 | 16:45 |      | 1:45:00 |
| 4   | 金  | 練習                          | 16:00 | 17:30 |      | 1:30:00 |
| 5   | 土  | 休み                          |       |       |      |         |
| 6   | 日  | 練習                          | 7:00  | 11:00 |      | 4:00:00 |
| 7   | 月  | 休み                          |       |       |      |         |
| 8   | 火  | 練習                          | 16:00 | 17:30 |      | 1:30:00 |
| 9   | 水  | 練習                          | 16:00 | 17:30 |      | 1:30:00 |
| 10  | 木  | 練習                          | 15:00 | 16:30 |      | 1:30:00 |
| 11  | 金  | 休み                          |       |       |      |         |
| 12  | 土  | 練習                          | 7:00  | 10:00 |      | 3:00:00 |
| 13  | 日  | 休み                          |       |       |      |         |
| 14  | 月  | 練習                          | 7:00  | 10:00 |      | 3:00:00 |
| 15  | 火  | 練習                          | 16:00 | 17:00 |      | 1:00:00 |
| 16  | 水  | 大会                          | 7:00  | 15:00 | 5:00 | 3:00:00 |
| 17  | 木  | 練習                          | 16:00 | 17:30 |      | 1:30:00 |
| 18  | 金  | 休み                          |       |       |      |         |
| 19  | 土  | 休み                          |       |       |      |         |
| 20  | 日  | 練習                          | 7:00  | 10:00 |      | 3:00:00 |
| 21  | 月  | 休み                          |       |       |      |         |
| 22  | 火  | 練習                          | 16:00 | 17:30 |      | 1:30:00 |
| 23  | 水  | 練習                          | 16:00 | 17:30 |      | 1:30:00 |
| 24  | 木  | 練習                          | 15:00 | 16:30 |      | 1:30:00 |
| 25  | 金  | 練習                          | 16:00 | 17:30 |      | 1:30:00 |
| 26  | 土  | 練習                          | 7:00  | 11:00 |      | 4:00:00 |
| 27  | 日  | 休み                          |       |       |      |         |
| 28  | 月  | 休み                          |       |       |      |         |
| 29  | 火  | 練習                          | 16:00 | 17:30 |      | 1:30:00 |
| 30  | 水  | 休み                          |       |       |      |         |
| 31  | 木  | 練習                          | 15:00 | 16:30 |      |         |

|      |
|------|
| 内容   |
| 練習   |
| 練習試合 |
| 大会   |
| 休み   |
|      |
|      |