令和5年度【 伊敷中 】学校 部活動年間計画・実績【 陸上 (駅伝) 】部 顧問氏名【 今村 佑美 模式1 5月 6月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 4月 7月 8月 3月 1 休養日 2時間以内 2時間以内 終日 3時間以内 休養日 終日 休養日 2時間以内 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 終日 3時間以内 3時間以内 休養日 2時間以内 3時間以内 休養日 2時間以内 3時間以内 2 3時間以内 2時間以内 3時間以内 終日 3時間以内 休養日 2時間以内 3時間以内 休養日 休養日 休養日 3 終日 終日 休養日 休養日 休養日 2時間以内 3時間以内 3時間以内 2時間以内 3時間以内 2時間以内 3時間以内 2時間以内 4 5 3時間以内 休養日 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 3時間以内 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 3時間以内 2時間以内 休養日 6 7 2時間以内 休養日 終日 2時間以内 3時間以内 2時間以内 休養日 2時間以内 2時間以内 終日 休養日 2時間以内 8 3時間以内 2時間以内 終日 休養日 3時間以内 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 9 休養日 2時間以内 休養日 休養日 3時間以内 3時間以内 休養日 終日 休養日 休養日 休養日 3時間以内 10 10 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 3時間以内 休養日 休養日 休養日 休養日 休養日 休養日 終日 休養日 2時間以内 休養日 2時間以内 休養日 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 2時間以内 11 11 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 2時間以内 12 2時間以内 休養日 休養日 休養日 休養日 3時間以内 休養日 休養日 13 13 3時間以内 2時間以内 2時間以内 2時間以内 14 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 休養日 2時間以内 3時間以内 休養日 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 3時間以内 2時間以内 休養日 3時間以内 休養日 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 2時間以内 15 15 16 休養日 2時間以内 休養日 休養日 休養日 3時間以内 2時間以内 休養日 3時間以内 2時間以内 2時間以内 3時間以内 16 17 17 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 3時間以内 休養日 18 18 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 3時間以内 3時間以内 休養日 3時間以内 2時間以内 2時間以内 休養日 2時間以内 休養日 2時間以内 休養日 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 2時間以内 休養日 2時間以内 2時間以内 19 19 20 20 2時間以内 3時間以内 休養日 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 3時間以内 休養日 休養日 21 21 2時間以内 休養日 休養日 3時間以内 3時間以内 2時間以内 3時間以内 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 22 22 終日 2時間以内 休養日 終日 3時間以内 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 2時間以内 2時間以内 2時間以内 23 終日 2時間以内 終日 3時間以内 23 2時間以内 3時間以内 3時間以内 2時間以内 3時間以内 2時間以内 3時間以内 休養日 24 24 2時間以内 休養日 3時間以内 3時間以内 3時間以内 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 3時間以内 休養日 25 25 2時間以内 2時間以内 3時間以内 2時間以内 休養日 3時間以内 2時間以内 休養日 3時間以内 休養日 3時間以内 終日 26 休養日 2時間以内 休養日 休養日 3時間以内 2時間以内 3時間以内 26 3時間以内 終日 2時間以内 2時間以内 2時間以内 27 27 2時間以内 3時間以内 2時間以内 3時間以内 終日 休養日 2時間以内 2時間以内 3時間以内 3時間以内 2時間以内 3時間以内 2時間以内 休養日 3時間以内 3時間以内 3時間以内 28 28 休養日 休養日 終日 2時間以内 休養日 休養日 休養日 29 3時間以内 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 2時間以内 休養日 休養日 休養日 休養日 2時間以内 3時間以内 29 30 休養日 2時間以内 2時間以内 休養日 休養日 終日 2時間以内 2時間以内 休養日 2時間以内 休養日 30 31 休養日 3時間以内 休養日 2時間以内 休養日 休養日 休養日 31 14 10 11 0 14 15 10 12 10 10 13 2 時間以内 12 3 時間以内 6 5 8 14 5 3 4 6 5 3 8 終日 2 0 4 3 2 2 0 2 0 1 1 1 休養日 10 12 15 8 15 9 12 14 13 15 15 9 7月 4月 5月 6月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月