【　岡山県立総社南　】　高等学校　【　陸上競技　】　部　2019　年度　年間の活動計画　年間参加予定大会数　9　大会　※予選と本大会は同一大会でカウント

【 4 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	月			2
2日	火			2
3日	水			2
4日	木		○	
5日	金			2
6日	土			3
7日	日		●	
8日	月	入学式・始業式		2
9日	火			2
10日	水			2
11日	木		○	
12日	金			2
13日	土	県記録会		6
14日	日	県記録会		6
15日	月		○	
16日	火	部初会合		2
17日	水			2
18日	木			2
19日	金			2
20日	土			3
21日	日		●	
22日	月			2
23日	火			2
24日	水			2
25日	木		○	
26日	金			2
27日	土			3
28日	日	実業団大会ＯＰ参加		6
29日	月		●	
30日	火			3

月間休養日　平日	4	日
月間休養日　土日	3	日
合計	7	日
月間 総 活動時間	62	時間

【 5 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	水			3
2日	木			3
3日	金	地区予選会		6
4日	土	備中支部大会		6
5日	日		●	
6日	月		●	
7日	火			2
8日	水			2
9日	木			2
10日	金			1
11日	土		●	
12日	日		●	
13日	月			1
14日	火			1
15日	水			1
16日	木		○	
17日	金	中間考査①		1
18日	土	中間考査②		1
19日	日		●	
20日	月	中間考査③		1
21日	火	中間考査④		1
22日	水	振替休日		3
23日	木			2
24日	金	県総体		6
25日	土	県総体		6
26日	日	県総体		6
27日	月		○	
28日	火		○	
29日	水			2
30日	木			2
31日	金			2

月間休養日　平日	3	日
月間休養日　土日	5	日
合計	8	日
月間 総 活動時間	61	時間

【 6 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	土			3
2日	日		●	
3日	月			2
4日	火			2
5日	水			2
6日	木		○	
7日	金			2
8日	土			3
9日	日		●	
10日	月			2
11日	火			2
12日	水			2
13日	木		○	
14日	金			2
15日	土			3
16日	日		●	
17日	月			2
18日	火			2
19日	水			2
20日	木		○	
21日	金	中国大会		4
22日	土	中国大会		4
23日	日	中国大会	●	
24日	月			2
25日	火			2
26日	水			2
27日	木		○	
28日	金	県選手権大会		6
29日	土	県選手権大会		6
30日	日	県選手権大会		6

月間休養日　平日	4	日
月間休養日　土日	4	日
合計	8	日
月間 総 活動時間	63	時間

【 7 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	月		○	
2日	火		○	
3日	水		○	
4日	木	期末考査①		1
5日	金	期末考査②		1
6日	土		●	
7日	日		●	
8日	月	期末考査③		1
9日	火	期末考査④		1
10日	水	期末考査⑤		2
11日	木			2
12日	金			2
13日	土	国体予選会		6
14日	日	国体予選会		6
15日	月		●	
16日	火			2
17日	水			2
18日	木		○	
19日	金	終業式		2
20日	土			3
21日	日		●	
22日	月			2
23日	火			2
24日	水			2
25日	木		○	
26日	金			2
27日	土	県記録会		6
28日	日		●	
29日	月			2
30日	火			2
31日	水			2

月間休養日　平日	5	日
月間休養日　土日	5	日
合計	10	日
月間 総 活動時間	51	時間

【 8 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	木			3
2日	金			3
3日	土			3
4日	日		●	
5日	月			2
6日	火			2
7日	水			2
8日	木			2
9日	金	夏季強化合宿		6
10日	土	夏季強化合宿		6
11日	日	夏季強化合宿		6
12日	月	夏季強化合宿		6
13日	火		○	
14日	水		○	
15日	木		○	
16日	金		○	
17日	土		●	
18日	日		●	
19日	月			2
20日	火			2
21日	水			2
22日	木		○	
23日	金			2
24日	土			3
25日	日		●	
26日	月	始業式		2
27日	火			2
28日	水			2
29日	木		○	
30日	金			2
31日	土	高校選手権		6

月間休養日　平日	6	日
月間休養日　土日	4	日
合計	10	日
月間 総 活動時間	66	時間

【 9 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	日	高校選手		6
2日	月		○	
3日	火			2
4日	水			2
5日	木			2
6日	金	南翔祭　文化の部		
7日	土	南翔祭　文化の部		
8日	日	南翔祭　体育の部		
9日	月	代休	●	
10日	火	代休	●	
11日	水			2
12日	木			2
13日	金			2
14日	土			3
15日	日			3
16日	月		●	
17日	火			2
18日	水			2
19日	木			2
20日	金	新人大会		6
21日	土	新人大会		6
22日	日	新人大会		6
23日	月		●	
24日	火		○	
25日	水			2
26日	木			2
27日	金			2
28日	土			3
29日	日		●	
30日	月			2

月間休養日　平日	2	日
月間休養日　土日	5	日
合計	7	日
月間 総 活動時間	59	時間

【 10 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	火			2
2日	水			2
3日	木			1
4日	金			1
5日	土		●	
6日	日		●	
7日	月			1
8日	火			1
9日	水			1
10日	木	中間考査①		1
11日	金	中国新人大会		6
12日	土	中国新人大会		6
13日	日	中国新人大会		6
14日	月		●	
15日	火	中間考査③	○	
16日	水	中間考査④	○	
17日	木	中間考査⑤		2
18日	金			2
19日	土			3
20日	日		●	
21日	月			2
22日	火			2
23日	水			2
24日	木		○	
25日	金			2
26日	土	県カーニバル大会		6
27日	日	県カーニバル大会		6
28日	月		○	
29日	火			2
30日	水			2
31日	木			2

月間休養日　平日	4	日
月間休養日　土日	4	日
合計	8	日
月間 総 活動時間	61	時間

【 11 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	金			2
2日	土			3
3日	日	県駅伝大会		6
4日	月		●	
5日	火		○	
6日	水			2
7日	木			2
8日	金			2
9日	土	強化練習会		5
10日	日		●	
11日	月			2
12日	火			2
13日	水			2
14日	木		○	
15日	金			2
16日	土			3
17日	日		●	
18日	月			2
19日	火			2
20日	水			2
21日	木		○	
22日	金			2
23日	土			3
24日	日		●	
25日	月			2
26日	火			2
27日	水			2
28日	木		○	
29日	金		○	
30日	土		●	

月間休養日　平日	5	日
月間休養日　土日	5	日
合計	10	日
月間 総 活動時間	50	時間

【 12 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	日		●	
2日	月		○	
3日	火		○	
4日	水		○	
5日	木	期末考査①	○	
6日	金	期末考査②	○	
7日	土		●	
8日	日		●	
9日	月	期末考査③	○	
10日	火	期末考査④	○	
11日	水	期末考査⑤		2
12日	木			2
13日	金			2
14日	土			3
15日	日		●	
16日	月			2
17日	火			2
18日	水			2
19日	木		○	
20日	金			2
21日	土	強化練習会		5
22日	日		●	
23日	月			2
24日	火	終業式		2
25日	水			2
26日	木		○	
27日	金			2
28日	土		●	
29日	日		●	
30日	月		○	
31日	火		○	

月間休養日　平日	11	日
月間休養日　土日	7	日
合計	18	日
月間 総 活動時間	30	時間

【 1 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	水		●	
2日	木		●	
3日	金		●	
4日	土		●	
5日	日		●	
6日	月			2
7日	火			2
8日	水	始業式		2
9日	木		○	
10日	金			2
11日	土			3
12日	日			3
13日	月		●	
14日	火			2
15日	水			2
16日	木		○	
17日	金			2
18日	土			3
19日	日		●	
20日	月			2
21日	火			2
22日	水			2
23日	木		○	
24日	金			2
25日	土			3
26日	日		●	
27日	月			2
28日	火			2
29日	水			2
30日	木		○	
31日	金			2

月間休養日　平日	4	日
月間休養日　土日	8	日
合計	12	日
月間 総 活動時間	42	時間

【 2 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	土			3
2日	日		●	
3日	月			2
4日	火			2
5日	水			2
6日	木		○	
7日	金			2
8日	土			3
9日	日		●	
10日	月			2
11日	火			4
12日	水			2
13日	木		○	
14日	金			2
15日	土			3
16日	日		●	
17日	月		○	
18日	火		○	
19日	水		○	
20日	木		○	
21日	金		○	
22日	土		●	
23日	日		●	
24日	月		●	
25日	火	学年末考査①	○	
26日	水	学年末考査③	○	
27日	木	学年末考査③	○	
28日	金	学年末考査④	○	
29日	土	学年末考査⑤		2

月間休養日　平日	11	日
月間休養日　土日	6	日
合計	17	日
月間 総 活動時間	29	時間

【 3 】

日	曜	行事・大会等	休養日	活動時間※参考
1日	日	卒業式		2
2日	月	振替休日	●	
3日	火			2
4日	水			2
5日	木			2
6日	金			2
7日	土			3
8日	日		●	
9日	月			2
10日	火			2
11日	水			2
12日	木		○	
13日	金			2
14日	土			3
15日	日		●	
16日	月			2
17日	火			2
18日	水			2
19日	木	終業式	○	
20日	金			3
21日	土	春季強化合宿		6
22日	日	春季強化合宿		6
23日	月		○	
24日	火			2
25日	水			2
26日	木			2
27日	金			2
28日	土			3
29日	日		○	
30日	月			2
31日	火			2

月間休養日　平日	4	日
月間休養日　土日	3	日
合計	7	日
月間 総 活動時間	60	時間