

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行事等	
-----	--

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

[illegible]

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行事等

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

[illegible]

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

[illegible]

令和7年度10月

活動計画

学校名	運動部名
長崎県立上五島高等学校	陸上競技部

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				大会名等
		練習時間		時間計	活動種別	
1	水	16:45	～	18:30	1:45 ②練習（校外）	
2	木		～			
3	金	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
4	土	8:00	～	10:30	2:30 ②練習（校外）	
5	日		～			
6	月	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
7	火	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
8	水	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
9	木		～			
10	金	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
11	土	8:00	～	10:30	2:30 ②練習（校外）	
12	日	8:00	～	10:30	2:30 ②練習（校外）	
13	月		～			
14	火	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
15	水	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
16	木		～			
17	金	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
18	土	8:00	～	10:30	2:30 ②練習（校外）	
19	日	8:00	～	10:30	2:30 ②練習（校外）	
20	月		～			
21	火	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
22	水	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
23	木		～			
24	金	16:45	～	18:30	1:45 ①練習（校内）	
25	土	8:00	～	10:30	2:30 ②練習（校外）	
26	日		～			
27	月	7:45	～	19:00	11:15 ⑤大会（高体連）	移動日
28	火	6:00	～	19:00	13:00 ⑤大会（高体連）	県高校駅伝
29	水	8:00	～	11:40	3:40 ⑤大会（高体連）	移動日
30	木		～			
31	金		～			
行事等						

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行事等

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行事等	
-----	--

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定						大会名等
		練習時間			時間計	活動種別		
1	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
2	木	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
3	金	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
4	土	13:00	～	16:00	3:00	①練習（校内）		
5	日		～					OFF
6	月	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
7	火		～					
8	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
9	木	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
10	金	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
11	土	8:00	～	11:00	3:00	①練習（校内）		
12	日		～					OFF
13	月	13:00	～	16:00	3:00	①練習（校内）		
14	火		～					
15	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
16	木	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
17	金	16:00	～	20:00	4:00	⑤大会（高体連）		移動日
18	土	9:30	～	20:00	10:30	⑤大会（高体連）		ウィンターカップ１日目
19	日	6:30	～	18:30	12:00	⑤大会（高体連）		ウィンターカップ２日目・帰島
20	月	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
21	火		～					
22	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
23	木	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
24	金	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
25	土	8:00	～	11:00	3:00	①練習（校内）		
26	日		～					
27	月	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
28	火		～					
29	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
30	木	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
31	金	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）		
行事等								

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行
事
等

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定					大会名等
		練習時間			時間計	活動種別	
1	水	16:45	～	18:00	1:15	①練習（校内）	
2	木	16:45	～	18:00	1:15	①練習（校内）	
3	金	16:45	～	18:00	1:15	①練習（校内）	
4	土	8:30	～	11:30	3:00	①練習（校内）	
5	日		～				
6	月	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
7	火	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
8	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
9	木	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
10	金	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
11	土	8:30	～	11:30	3:00	①練習（校内）	
12	日		～				
13	月		～				
14	火	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
15	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
16	木	16:05	～	18:00	1:55	①練習（校内）	
17	金	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
18	土	8:30	～	11:30	3:00	①練習（校内）	
19	日		～				
20	月	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
21	火	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
22	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
23	木	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
24	金	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
25	土	8:30	～	11:30	3:00	①練習（校内）	
26	日		～				
27	月	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
28	火	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
29	水	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
30	木	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
31	金	16:45	～	18:30	1:45	①練習（校内）	
行事等							

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行
事
等

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行事等	
-----	--

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行事等

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

行事等

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

[illegible]

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定						大会名等
		練習時間			時間計	活動種別		
1	水	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
2	木	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
3	金	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
4	土	9:00	～	12:00	3:00	①練習（校内）		
5	日		～					
6	月	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
7	火	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
8	水	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
9	木	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
10	金	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
11	土		～					
12	日	12:00	～	16:00	4:00	②練習（校外）		
13	月	9:00	～	12:00	3:00	②練習（校外）		
14	火	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
15	水		～					
16	木	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
17	金	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
18	土	9:00	～	12:00	3:00	②練習（校外）		
19	日		～					
20	月	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
21	火	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
22	水	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
23	木	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
24	金	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
25	土	9:00	～	17:00	8:00	④試合（校外）		上五島音楽祭
26	日		～					
27	月	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
28	火	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
29	水	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
30	木	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
31	金	16:40	～	18:40	2:00	①練習（校内）		
行事等								

活動計画

10 月 ※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

[illegible]