

年月日 2024年 1月

活動時間報告 陸上競技 部

| 11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   | 月  | 休み                          |       |       |      |         |
| 2   | 火  | 休み                          |       |       |      |         |
| 3   | 水  | 休み                          |       |       |      |         |
| 4   | 木  | 休み                          |       |       |      |         |
| 5   | 金  | 練習                          | 8:00  | 10:00 |      | 2:00:00 |
| 6   | 土  | 休み                          |       |       |      |         |
| 7   | 日  | 練習                          | 9:00  | 11:30 |      | 2:30:00 |
| 8   | 月  | 休み                          |       |       |      |         |
| 9   | 火  | 休み                          |       |       |      |         |
| 10  | 水  | 練習                          | 15:40 | 16:30 |      | 0:50:00 |
| 11  | 木  | 練習                          | 15:40 | 16:30 |      | 0:50:00 |
| 12  | 金  | 練習                          | 15:40 | 16:30 |      | 0:50:00 |
| 13  | 土  | 練習                          | 9:00  | 11:00 |      | 2:00:00 |
| 14  | 日  | 休み                          |       |       |      |         |
| 15  | 月  | 休み                          |       |       |      |         |
| 16  | 火  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 17  | 水  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 18  | 木  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 19  | 金  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 20  | 土  | 休み                          |       |       |      |         |
| 21  | 日  | 休み                          |       |       |      |         |
| 22  | 月  | 休み                          |       |       |      |         |
| 23  | 火  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 24  | 水  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 25  | 木  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 26  | 金  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 27  | 土  | 休み                          |       |       |      |         |
| 28  | 日  | 練習                          | 9:00  | 11:30 |      | 2:30:00 |
| 29  | 月  | 休み                          |       |       |      |         |
| 30  | 火  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |
| 31  | 水  | 練習                          | 16:00 | 16:45 |      | 0:45:00 |

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