

[年月日] 2026年

1月

## 活動時間報告 陸上競技 部

1月		実績（準備・片付け、移動、休憩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	木	休み				
2	金	休み				
3	土	休み				
4	日	練習	7:30	10:30		3:00:00
5	月	休み				
6	火	練習	7:30	10:30		3:00:00
7	水	練習	16:00	16:30		0:30:00
8	木	練習	15:00	16:30		1:30:00
9	金	練習	16:00	16:30		0:30:00
10	土	練習	7:30	10:30		3:00:00
11	日	休み				
12	月	休み				
13	火	練習	16:00	16:30		0:30:00
14	水	練習	16:00	16:30		0:30:00
15	木	練習	15:00	16:30		1:30:00
16	金	練習	16:00	16:30		0:30:00
17	土	休み				
18	日	大会	7:00	11:30		4:30:00
19	月	休み				
20	火	練習	16:00	16:45		0:45:00
21	水	練習	16:00	16:45		0:45:00
22	木	練習	15:00	16:45		1:45:00
23	金	練習	16:00	16:45		0:45:00
24	土	休み				
25	日	休み				
26	月	休み				
27	火	休み				
28	水	休み				
29	木	休み				
30	金	休み				
31	土	休み				

内容
練習
練習試合
大会
休み