

年月日	2026年	8月
-----	-------	----

活動時間報告 陸上競技 部

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

内容
練習
練習試合
大会
休み