

陸上競技部　予定表

日	曜日	活動時間	補足
21	水	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
22	木	×	
23	金	別紙連絡	県総体に出場する選手のみ＠朝宮公園陸上競技場
24	土	別紙連絡	県総体＠瑞穂北
25	日	別紙連絡	県総体＠瑞穂北
26	月	×	※県総体の代休（両日出場の場合はどこかで休みを取りましょう）
27	火	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
28	水	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
29	木	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
30	金	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
31	土	別紙連絡	日進市記録会＠愛知学院大学
1	日	別紙連絡	知多・愛日地区陸上競技記録会＠朝宮公園陸上競技場
2	月	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00　※3年生引退挨拶
3	火	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
4	水	時間未定	（校外で練習するかもしれません：午前中の予定）
5	木	×	※知多・愛日地区陸上競技記録会の代休
6	金	×	※日進市記録会の代休
7	土	×	（東海中学総体＠草薙　※県総体で6位入賞した選手のみ）
8	日	×	
9	月	×	
10	火	×	
11	水	×	
12	木	×	
13	金	×	
14	土	×	
15	日	×	
16	月	×	
17	火	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00　（全国中学総体＠茨城県）
18	水	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
19	木	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
20	金	×	出校日
21	土	×	
22	日	×	
23	月	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
24	火	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
25	水	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
26	木	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
27	金	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
28	土	×	
29	日	×	
30	月	7：00～11：00	陸上部学習会：10：00～11：00
31	火	×	

【９月の予定】
・１８日(土)、１９日(日)：名古屋地区新人大会

夏の練習は、熱中症を避ける＋生活リズムを整える目的で早朝練習を行います。熱中症のリスクは下げつつ、でも練習をしないことには成長を期待できません。夏休み期間はじっくりと練習ができる時期でもあります。普段の平日にはなかなかできない専門的な練習を中心に行いたいと思います。秋の新人戦で自己ベストが出せるように、みんなで暑い夏を乗り越えましょう。