12月　陸上競技部　予定表

日	曜日	行　　事	活動	最終下校時刻
1	水		○	15:50
2	木		○	15:50
3	金		○	15:50
4	土		○（9：00～12：00）	
5	日		×	
6	月		×	15:10
7	火		○	15:50
8	水		○	15:50
9	木		×	15:50
10	金		○	15:50
11	土		×	
12	日	※長距離は駅伝練習会に参加(別紙参照)	○（9：00～12：00）	
13	月	三者懇談	×	13:25
14	火	三者懇談	×	13:25
15	水	三者懇談	×	13:25
16	木	三者懇談	×	13:25
17	金		○	15:50
18	土		○（9：00～12：00）	
19	日		×	
20	月		×	13:40
21	火		○	15:50
22	水		○	15:50
23	木	終業式	×	11:50
24	金	冬休みスタート	○（9：00～12：00）	
25	土		×	
26	日		×	
27	月	合同練習会＠日進西中	別紙連絡	
28	火	練習納め	○（9：00～12：00）	
29	水		×	
30	木		×	
31	金		×	
1	土		×	
2	日		×	
3	月		×	
4	火	練習はじめ	○（9：00～12：00）	
5	水		○（9：00～12：00）	
6	木		○（9：00～12：00）	
7	金	3学期始業式	×	

本格的に冬期練習に入ります。数ヶ月間は試合がありません。12月の平日は、５時間授業になったおかげで少しだけ身体を動かすことができます。サーキットトレーニングを中心に全身を効率よく鍛えましょう。冬の練習はサボりやすい種目が増えがちです。結果を出したいなら、弱い自分の心に打ち克とうとする姿勢が必要です。サボり続けるならば、そもそも部活を続ける意味もないのかな！？と思ってしまいます。休日の練習では、少しずつ走り込みの練習を増やしていきます。誰よりも前を走るつもりで臨んでくれればと思います。