



陸上競技部 予定表

日	曜日	行 事	活動	最終下校時刻
1	金		○	17:30
2	土	愛日大会@春日井	別紙参照	
3	日		×	
4	月		×	15:10
5	火		○	18:00
6	水		○	18:00
7	木		×	16:05
8	金		○	18:00
9	土	県通信@瑞穂北	別紙参照	
10	日	県通信@瑞穂北	別紙参照	
11	月		×	15:10
12	火	三者懇談会 ※県総体出場選手のみ練習あり (16:30下校完了予定)	△	13:50
13	水		△	13:50
14	木		×	13:50
15	金		△	13:50
16	土			○ (7:00~10:00)
17	日	家庭の日	×	
18	月		○ (7:00~10:00)	
19	火		×	15:10
20	水	終業式	×	11:50
21	木	夏季休業	○ (時間未定)	
22	金	大会に向けた積極的休養	×	
23	土	(練習許可が出れば実施します)	未定	
24	日	県総体@瑞穂北	別紙参照	
25	月	県総体@瑞穂北	別紙参照	
26	火	夏休みの練習計画は 改めてHPにアップします。 ※熱中症予防+生活リズム維持のため、 7時から練習予定です(未定)。	×	
27	水		×	
28	木		○ (時間未定)	
29	金		○ (時間未定)	
30	土			×
31	日	知多・愛日大会@春日井	別紙参照	

【8月の予定】

- ・6日(土)：日進市記録会@愛知学院大学
- ・8日(月)：東海中学総体@長良川(岐阜)
- ・18日~21日：全国中学総体@とうほう・みんなの(福島)

【9月の予定】

- ・3日(土)：県ジュニアオリンピック@瑞穂北
- ・17日(土)、18日(日)：新人戦@春日井

いよいよ夏の大会が迫ってきました。一人でも多く自己ベストを更新し、一人でも多く県大会を目指してほしいと思います。県通信・県総体に出場する選手にとっては大会が続きます。ストレッチやセルフマッサージで疲れを残さない工夫を考えて実践しましょう。また、暑い中ですが、湯船につかることで体が暑さに慣れていきます。熱中症対策かつ疲れをとるためにも、短時間でいいので湯船につかれるといいですね。

県大会に出場できなかった選手にとっては、31日の知多愛日大会と翌月8日の日進市記録会が次の大会になります。知多愛日大会は、3年生にとっては引退試合、1・2年生にとってはこれを逃すと新人戦まで試合がありません。積極的に試合に出てほしいと思います。