



# 陸上競技部 予定表

日	曜日	行 事	活動	最終下校時刻
1	木		×	15:10
2	金		×	15:10
3	土		○ (9:00~12:00)	
4	日		×	
5	月	三者懇談	×	13:40
6	火	三者懇談	○	15:50
7	水	三者懇談	○	15:50
8	木	三者懇談	×	13:40
9	金	三者懇談	○	15:50
10	土		○ (9:00~12:00)	
11	日		×	
12	月		×	15:10
13	火		○	15:50
14	水		○	15:50
15	木		×	15:10
16	金		○	15:50
17	土		○ (9:00~12:00)	
18	日		×	
19	月		×	15:10
20	火		○	15:50
21	水		○	15:50
22	木		×	15:50
23	金	終業式	×	11:30
24	土	冬休みスタート	×	
25	日		×	
26	月		○ (9:00~12:00)	
27	火		※会議のため午後練習 ○ (13:00~15:30)	
28	水	練習納め	○ (9:00~12:00)	
29	木		×	
30	金		×	
31	土		×	
1	日		×	
2	月		×	
3	火		×	
4	水	練習はじめ	○ (9:00~12:00)	
5	木		○ (9:00~12:00)	
6	金	3学期始業式	×	
7	土		○ (9:00~12:00)	

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。  
 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、いかに「自分に厳しくできるか」です。努力しても、必ず結果が出るとは限りません。結果が出るとは限らないところで、どれだけ努力できるかが、スポーツをする人として、とても大切です(学習にも応用可能)。  
 自己ベスト目指して、みんなで励まし合って、練習を良いものにしていきましょう!!!  
 3学期には、周辺の中学校や高校との合同練習を実施できるように計画したいと思います。