

# 1月 陸上競技部 予定表

日	曜日	行 事	活動
1	水	<b>～休み～</b> 寒さに負けずに体を動かそう！ 食べすぎ・飲みすぎ（これは私…）に注意！	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		×
7	火		×
8	水		×
9	木		×
10	金		○
11	土	休み	×
12	日	休み	×
13	月	日進中	○（8：00～12：00）
14	火		○
15	水		○
16	木		×
17	金		○
18	土	日進中	○（8：00～12：00）
19	日	休み	×
20	月		×
21	火		○
22	水		○
23	木		×
24	金		○
25	土	名古屋地区陸上教室@パロマ北 ※長距離のみ愛知県森林公園	別紙連絡
26	日	休み	×
27	月		×
28	火		○
29	水		○
30	木		×
31	金		×

【2月の予定】

2/16（日）愛知池駅伝

2/22（土）尾張旭東中と合同練習@日進中

親愛なる陸上部の皆さん、「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？物事は初めが肝心で、しっかりと計画を立てて着実に行うべきという意味のことわざです。2025年をどんな1年にしたいですか？元旦に是非今年1年の陸上選手としての目標を立ててみてください。さて、年末年始はいろいろなスポーツの全国大会が行われます。サッカー、バスケ、ラグビー、駅伝などなど。もちろん大会自体も楽しみですが、私は大会の前後にテレビで放送される「舞台裏」を特集した番組が大好きです。選手の密着取材やロッカールームの映像、勝者・敗者の言葉。そこには勝負に立ち向かう上で大切なヒントが隠されていることがあります。皆さんも興味をもって見ると、自分のやる気をアップさせるような言葉や考え方が見つかるかもしれませんよ。