

# 2月 陸上競技部 予定表

日	曜日	行 事	活動
1	土	名古屋地区陸上教室@パロマ北	別紙連絡
2	日	休み	×
3	月		×
4	火		×
5	水		×
6	木	定期テスト	×
7	金	定期テスト	×
8	土	日進中 ※長距離は愛知池駅伝試走予定	○(8:00~12:00)
9	日	休み	×
10	月		×
11	火	休み	×
12	水		○
13	木		×
14	金		○
15	土	日進中	○(8:00~12:00)
16	日	愛知池駅伝※参加者のみ	別紙連絡
17	月		×
18	火		○
19	水		○
20	木		×
21	金		○
22	土	日進中※尾張旭東と合同練習	○(8:45~12:00)
23	日	日進中	○(8:00~12:00)
24	月	休み	×
25	火		○
26	水		○
27	木		×
28	金		○

## 【3月の予定】

3/20 名古屋地区プレシーズンゲーム

3/22 トヨタ紡織記録挑戦会 ※長距離はプレシーズンには参加せず、こちらの大会に参加予定

親愛なる陸上部の皆さん、練習中の寒さが厳しい季節になってきました。練習に適した服装選びも大切になってきます。アップや練習後は体が冷えないような工夫、スピード練習や体を激しく動かすときは寒くても動きやすい服装、ポケットに手を入れていて、転んだ時にケガをしないように手袋をつけるなど、強い選手ほど、服装にもこだわりをもっています。皆さんを見ると、寒くてもTシャツ1枚だったり、逆にずっとウインドブレーカーを着ていたり…。場に合った服装は大人になっても大切になってきます。今どんな服装が適しているのか考えることも、陸上を通じて皆さんが成長できるポイントの1つだと思います。