

# 3月 陸上競技部 予定表

| 日  | 曜日 | 行 事                        | 活動                       |
|----|----|----------------------------|--------------------------|
| 1  | 土  | 豊田運動公園陸上競技場 持ち物：弁当         | ○ (9:00~13:00)           |
| 2  | 日  | 休み                         | ×                        |
| 3  | 月  |                            | ×                        |
| 4  | 火  |                            | ×                        |
| 5  | 水  |                            | ○                        |
| 6  | 木  |                            | ×                        |
| 7  | 金  | 卒業式                        | ×                        |
| 8  | 土  | 日進中                        | ○ (8:00~12:00)           |
| 9  | 日  | 休み                         | ×                        |
| 10 | 月  | 三者懇談会                      | ×                        |
| 11 | 火  |                            | ○                        |
| 12 | 水  |                            | ○                        |
| 13 | 木  |                            | ×                        |
| 14 | 金  | ↓                          | ○                        |
| 15 | 土  | 日進中                        | ○ (8:00~12:00)           |
| 16 | 日  | 休み                         | ×                        |
| 17 | 月  |                            | ×                        |
| 18 | 火  |                            | ×                        |
| 19 | 水  |                            | ×                        |
| 20 | 木  | 名古屋地区フレッシュ@パロマ北            | 別紙連絡                     |
| 21 | 金  |                            | ×                        |
| 22 | 土  | 長：トヨタ紡織記録挑戦会@パロマ北<br>短：日進中 | 長：別紙連絡<br>短：(8:00~12:00) |
| 23 | 日  | 休み                         | ×                        |
| 24 | 月  | 修了式                        | ×                        |
| 25 | 火  | 日進中                        | ○ (8:00~12:00)           |
| 26 | 水  | 日進中                        | ○ (8:00~12:00)           |
| 27 | 木  | 日進中                        | ○ (8:00~12:00)           |
| 28 | 金  | 日進中                        | ○ (8:00~12:00)           |
| 29 | 土  | 休み                         | ×                        |
| 30 | 日  | 休み                         | ×                        |
| 31 | 月  | 休み                         | ×                        |

4月の大会予定はまだ確定していません。確定次第コドモン等でお伝えします。

親愛なる陸上部の皆さん、3月中にミーティングを予定しています。来シーズンに向けての個人・チームの目標等を皆さんから聞く予定です。今のうちに考えておいてください。冬季練習のこの時期は大会もありませんので(特に短距離)練習に対するモチベーションがどうしても低下してしまいます。そんなときは想像力を働かせて「少し先の自分」を想像してみましよう。来シーズンの愛日大会、スタートラインに立つとき皆さんはどんな自分でありたいですか?どんな走りをしていきたいですか?「速く走っていたい」「勝ちたい」「笑顔でいたい」と思うなら、練習に向かう姿勢はおのずと決まってくるはず。未来の自分の姿をモチベーションにして、残りの冬季練習を乗り越えていきましょう。