



# 2023年 12月 勝田二中陸上部 練習計画予定表

12月の活動時間		15:55~16:45 (17:00完全下校)   		
月 日	曜日	行 事	活動時間	備考
12月1日	金	授業参観	OFF	
2	土		8:00~10:30	
3	日	★三浜駅伝	別紙にて詳細をお伝えします	駅伝参加者のみ部活動あり
4	月		OFF	
5	火	実力テスト	放課後練習	
6	水		放課後練習	
7	木		OFF	
8	金		放課後練習	
9	土		OFF	
10	日		OFF	
11	月		OFF	
12	火		放課後練習	
13	水		放課後練習	
14	木		OFF	
15	金		放課後練習	
16	土	★合同練習	8:30~11:30	笠松運動公園補助陸上競技場
17	日		OFF	
18	月		OFF	
19	火		放課後練習	
20	水		放課後練習	
21	木		OFF	
22	金	特別日課 (3時間授業)	OFF	
23	土		8:00~10:30	
24	日		OFF	
25	月	冬季休業日 (1月5日まで)	8:00~10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家の手伝い</li> <li>• 冬休みの宿題</li> <li>• BCTや動画などを参考に家でできるトレーニング</li> <li>• 陸上競技について調べる</li> </ul> などをやっておこう！
26	火		8:00~10:30	
27	水		8:00~10:30	
28	木		OFF	
29	金		OFF	
30	土		OFF	
31	日		OFF	
1月1日	月	元日	OFF	
2	火		OFF	
3	水		OFF	
4	木		OFF	学校閉庁日
5	金		OFF	
6	土		8:00~10:30	
7	日		OFF	
8	月	成人の日	OFF	

2024年

○ 早くも今年最後の月を迎えます。12月は、鍛錬期として、来シーズンレベルアップした自分になれるようフォーム改善や走り込みなど目的を明確にしながら練習を行っていきたいです。  
 ○ 12月16日(土)は、東海南中との合同練習を予定しています。互いに刺激し合って高め合える機会にしたいと思っています。保護者送迎になります。お手数おかけしますが、ご協力お願い致します。