

2023 大島中陸上競技部 練習計画  
5月・6月

# 完全燃焼

2023/4/26

活動目標			○より高い目標を設定し、記録の向上に努める。 ○基本的生活習慣の徹底（挨拶、整理整頓等） ○体調管理に気をつける。 自分の体調は自分で管理。バランスのとれた心身をつくる。					
5月【完全下校時刻 18:00】				6月【完全下校時刻 18:00】				
日	曜日	部活動	大会・記録会 学校行事など	日	曜日	部活動	大会・記録会 学校行事など	
1	月	●		1	木	※	ひたちなか市総体陸上	
2	火	○		2	金			
3	水	※	第166回中学校陸上記録会（笠松）	3	土	※	第167回県中学記録会	
4	木	☆	特別強化練習会（笠松）	4	日	●		
5	金	●	こどもの日	5	月	●	常置委員会	
6	土	◇	笠松練習（8:40~12:15）	6	火			
7	日	●		7	水		1年校外学習	
8	月	●		8	木			
9	火	●		9	金	1,2年	修学旅行	
10	水	○		10	土	1,2年	修学旅行	
11	木	●		11	日	●	修学旅行	
12	金	○		12	月	●	振替休業日	
13	土	◇	笠松練習（8:40~12:15）	13	火			
14	日	※	第2回日立記録会（日立市陸上競技場）	14	水			
15	月	●	壮行会（陸上部）	15	木			
16	火	○		16	金	※	中央地区総体陸上（笠松）	
17	水	○		17	土	※	第169回県中学記録会	
18	木	●	2年 宿泊学習	18	日	●		
19	金	○	2年 宿泊学習	19	月	●		
20	土	◇	ひたちなか市競技場練習（8:40~12:15）	20	火			
21	日	※	第1回筑波大記録会（筑波大学 希望者）	21	水			
22	月	●		22	木			
23	火	●		23	金			
24	水	○	中間テスト	24	土			
25	木	○		25	日	※	水戸選手権大会	
26	金	●		26	月	●		
27	土	※	第2回県記録会（笠松）	27	火			
28	日	●		28	水			
29	月	●		29	木			
30	火	○		30	金			
31	水	○						

活動時刻 【○】 休日 8:00~11:00 【※】 大会・記録会 【●】 部活動休養日  
 【◇】 競技場練習（笠松、ひたちなか、ケースタ、石岡他） 【☆】 県強化練習会  
 【▽】 5時間授業施行日 【※】 大会・記録会

完全下校時刻 5月~9月・・・18:00

※練習日時や大会・記録会等は、今後変更の可能性があります。その場合は早めに連絡いたします。

※休日の部活動について・・・欠席・遅刻等の連絡は、情報配信アプリ「C4th Home & School」で当日の朝7:30までにご連絡ください。