

2023 大島中陸上競技部 練習計画  
7月・8月

# 完全燃焼

2023/6/29

活動目標		○より高い目標を設定し、記録の向上に努める。 ○基本的な生活習慣の徹底（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。					
7月【完全下校時刻 18:00】				8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	土	※	通信陸上大会（水戸信用金庫スタジアム）	1	火		
2	日	※	通信陸上大会（水戸信用金庫スタジアム）	2	水		
3	月	●		3	木		
4	火	○	中央地区総体	4	金		
5	水	○	中央地区総体	5	土		
6	木	●	中央地区総体	6	日		
7	金	※	県選手権大会	7	月		関東大会（茨城）
8	土	○	ケースデンキスタジアム	8	火		関東大会（茨城）
9	日			9	水		関東大会（茨城）
10	月	●		10	木		
11	火	●		11	金		
12	水	●	期末テスト	12	土		
13	木	○	期末テスト（17時完全下校）	13	日		
14	金	※	県総体陸上（水戸信用金庫スタジアム）	14	月		
15	土	※	県総体陸上（水戸信用金庫スタジアム）	15	火		
16	日	●		16	水		
17	月	●	海の日	17	木		
18	火	○		18	金		関東選手権大会（平塚）
19	水	○	給食終了	19	土		関東選手権大会（平塚）
20	木	●	授業終了日	20	日		関東選手権大会（平塚）
21	金			21	月		
22	土	※	第3回日立記録会	22	火		全国中学校総体（愛媛）
23	日	※	石岡選手権大会	23	水		全国中学校総体（愛媛）
24	月			24	木		全国中学校総体（愛媛）
25	火			25	金		全国中学校総体（愛媛）
26	水		三者面談	26	土		
27	木			27	日		
28	金			28	月		
29	土	※	水戸サタデー（ケースデンキ）	29	火		
30	日			30	水		
31	月		三者面談	31	木		

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。