

2024 大島中陸上競技部 練習計画

令和6年 1月・2月

完全燃焼

2023/12/20

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。												
1月【完全下校時刻 17:00】					2月【完全下校時刻 17:15】									
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	●	元旦 年始休み				1	木	●					
2	火	●	年始休み				2	金	○	～17:15				
3	水	●	年始休み				3	土	◇	競技場練習（ひたちなか市陸上競技場）				
4	木	●	閉庁日				4	日	●					
5	金	○	学校 8:30～11:00				5	月	●					
6	土	◇	ひたちなか市陸上競技場12:40～15:30				6	火	○	～17:15				
7	日	●					7	水	○	～17:15				
8	月	●	成人式				8	木	●					
9	火	●	授業開始 給食なし（3時間授業）				9	金	○	～17:15				
10	水	○	～17:00				10	土	◇	第5回県強化練習会（水戸信用金庫スタジアム）				
11	木	●					11	日	●					
12	金	○	～17:00				12	月	●	建国記念の日 振替休日				
13	土	◇	競技場練習（水戸信用金庫スタジアム）				13	火	○	～17:15				
14	日	●					14	水	○	～17:15				
15	月	●					15	木	●					
16	火	○	～17:00				16	金	○	～17:15				
17	水	○	～17:00				17	土	○	学校練習				
18	木	●					18	日	●					
19	金	○	～17:00				19	月	●					
20	土	◇	競技場練習（ひたちなか市陸上競技場）				20	火	○	～17:15				
21	日	●					21	水	○	～17:15				
22	月	●					22	木	●					
23	火	○	～17:00				23	金	○	～17:15				
24	水	○	～17:00				24	土	◇	第6回県強化練習会（水戸信用金庫スタジアム）				
25	木	●					25	日	●					
26	金	○	～17:00				26	月	●					
27	土	☆	第4回県強化練習会（水戸信用金庫スタジアム）				27	火	○	～17:15				
28	日	●					28	水	○	～17:15				
29	月	●					29	木	●					
30	火	○	～17:00											
31	水	○	～17:00											

活動時刻 【○】 休日 8:30～11:30 【※】 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） 【☆】 県強化指定選手練習会（大島中参加可）
 【※】 大会・記録会

完全下校時刻 1月・・・17:00 2月・・・17:15

※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。