

## 4月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R4. 4. 6

日	曜	練習	場所・時間	備考	市総体まで
4/6(水)～4/8(金)始業式、入学式準備、入学式のため部活動は休み					
9	土	第1回県記録会	笠松運動公園		40
10	日	OFF			39
11	月	OFF			38
12	火	ミーティング	～17:00		37
13	水	ジョグ	～17:00		36
14	木			委員会	35
15	金	種目練習	～17:55	新入生歓迎会	34
16	土	種目練習+補強+ストレッチ	8:30～11:30		33
17	日	OFF			32
18	月	OFF			31
19	火	種目練習+トレーニング	～17:55		30
20	水	種目練習+走力アップ	～17:55		29
21	木	ジョグ+補強+ストレッチ(レスト)	～15:00	家庭訪問①	28
22	金	種目練習+サーキット	～15:40	家庭訪問②	27
23	土	OFF		授業参観・懇談会	26
24	日	種目練習+補強+ストレッチ	8:30～11:30		25
25	月	OFF		振替休業日	24
26	火	種目練習+トレーニング	～15:40	家庭訪問③	23
27	水	種目練習+走力アップ	～15:40	家庭訪問④	22
28	木	ジョグ+補強+ストレッチ(レスト)	～15:00	家庭訪問⑤	21
29	金	種目練習(調整練習)	8:30～10:30	昭和の日	20
30	土	種目練習(調整練習)	8:30～10:30		19
1	日	OFF			18
2	月	OFF			17
3	火	第60回県中学陸上記録会	笠松運動公園	憲法記念日	16
4	水	第60回県中学陸上記録会(予備日)	笠松運動公園	みどりの日	15
5	木	OFF		こどもの日	14

### ★今後の予定

5/19(木) ひたちなか市総合体育大会 ひたちなか市民運動公園

**種目練習、トレーニングの両立と試合前調整をしっかりといきましょう！！**

※ 休日の急な欠席や遅刻のときには、必ず連絡をしてください。

※ 大会の時は、後日別紙を出します。