

快走

2025年6月26日(木) 甲西中学校 陸上部通信

7月練習計画



欠席する際の連絡先(土、日、祝日)(緊急時) ⇒ 「スクリレ」アプリから

いよいよ勝負の月がやってきました。第一週にある記録会が夏季標準記録突破のラストチャンスです。出場制限がある種目にエントリーしている選手については、選ばれた者としての自覚をもって臨んでください。それが終われば、夏季総体、通信陸上へ向けて最後の準備をしていきます。3年生はいずれかの試合が引退試合になります。悔いを残さないよう、精一杯頑張りましょう。また、1,2年生は3年生がいるうちに吸収できることはしておきましょう。

7月練習予定

			陸上部予定	備考(完全下校 17:30)
7/1	火	◎		
2	水	×	自主練	家庭の日/⑤⑥喫煙防止教室1年
3	木	○		3年実力テスト③
4	金	△		③④2年人権講話
5	土	●	第3回記録会 (皇子山総合運動公園)	
6	日	●	第4ブロック7月記録会(水ロススポーツの森)	
7	月	×	完全REST	③3年租税教室
8	火	◎		
9	水	◎		
10	木	×		文化祭りハーサル/家庭の日
11	金	×	自主練	文化祭/家庭の日
12	土	◎	7:30~10:30	
13	日	×	アクティブREST	
14	月	○		⑤⑥3年人権講話
15	火	◎		
16	水	○		3年親子の集い/高校説明会/⑤大掃除
17	木	○		⑤生徒会壮行会/給食終了
18	金	◎		終業式
19	土	●◎	通信陸上 1日目 (平和堂 HATO スタジアム)	
20	日	●×	通信陸上 2日目 (平和堂 HATO スタジアム)	
21	月	×	完全REST	海の日
22	火	◎	7:30~10:00	
23	水	○	7:30~10:00	
24	木	△	7:30~10:00	
25	金	△	7:30~10:00	
26	土	●	夏季総体 1日目 (平和堂 HATO スタジアム)	
27	日	●	夏季総体 2日目 (平和堂 HATO スタジアム)	
28	月	×	完全REST	
29	火	×	自主練	
30	水	×	自主練	
31	木	○	引退式 8:00~10:00	

完全REST=完全休養日。ちゃんと休む。

アクティブREST=jog等、血行を良くして回復する日