

快走

2025年8月23日（土）甲西中学校 陸上部通信
9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

試合期最終シーズンに入ってきました。秋季新人大会までは試合が3回。8/31の第4回記録会、9/13の第5回記録会、9/23の第4ブロック記録会があります。ブロック記録会以外は人数制限があるため、チャンスが平等に与えられているわけではありません。実力で枠を勝ち取ったことも事実ですが、その代わりに出れない人がいることもまた事実です。チームの代表として出場するからには、大会当日はもちろん、日々の練習に丁寧に取り組んでいきましょう。

9月練習予定

			陸上部予定	備考（完全下校 17:30）
9/1	月	×	完全 REST	始業式／給食開始
2	火	○		
3	水	×		家庭の日
4	木	×		生徒会委員会／テスト前部停
5	金	×		生徒会立会演説会
6	土	×		
7	日	×		
8	月	×		教育相談（～19日まで）
9	火	×		
10	水	×		家庭の日
11	木	○	※1時間程度活動（大会参加者のみ）	第2回定期テスト
12	金	○	※1時間程度活動	第2回定期テスト
13	土	●	第5回記録会（布引総合運動公園陸上競技場）	
14	日	×	完全 REST	
15	月	○	7:30～10:00	敬老の日
16	火	○		
17	水	×	アクティブ REST	家庭の日
18	木	×	アクティブ REST	職員研修
19	金	○		
20	土	○	競技場練習（水口） 8:30～11:00	※サッカー部試合で運動場使用
21	日	×	アクティブ REST	
22	月	×	アクティブ REST	会議日
23	火	●	第4ブロック9月記録会（水口）	
24	水	×	完全 REST	職場体験（～26日まで）
25	木	×	完全 REST	ふるさと再発見（～26日まで）
26	金	×	完全 REST	家庭の日
27	土	○	7:30～10:00	
28	日	×	完全 REST	国民スポーツ大会
29	月	○		教育実習（～10/21日まで）
30	火	×		職員研修

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