

# 快走

2025年9月23日(火) 甲西中学校 陸上部通信

10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

盛りだくさんの10月です。三者懇談に生徒会役員面接、秋季新人大会が終わると駅伝練習と体育祭があります。練習参加人数が日によって変動しますが、練習の質は下げないように。みんなで声を掛け合って、質の高い練習を維持しましょう。体育祭取組期間は全校で部活動はありませんが、駅伝部のみ活動する日(★)があります。

## 10月練習予定

			陸上部予定	備考(完全下校 17:15)
10/1	水	×		家庭の日/三者懇談会
2	木	○		三者懇談会
3	金	○		英検
4	土	○	8:00~11:00	
5	日	×	完全 REST	
6	月	○		三者懇談会
7	火	○		三者懇談会
8	水	×		家庭の日/三者懇談会
9	木	○		生徒会役員面接日
10	金	○		生徒会役員面接日
11	土	○	8:00~11:00 (午後:中長距離練習会)	
12	日	×	完全 REST	
13	月	×	アクティブ REST	スポーツの日
14	火	○		
15	水	○		
16	木	○		
17	金	●	秋季新人大会	
18	土	×	完全 REST	
19	日	×	アクティブ REST	
20	月	○	駅伝部練習開始	生徒会委員会
21	火	○		結団式
22	水	×		家庭の日
23	木	×		
24	金	★	駅伝部のみ練習	
25	土	★	第6回陸協記録会	
26	日	○	8:00~10:00	
27	月	×		
28	火	×		
29	水	×		
30	木	×		体育祭当日
31	金	○	駅伝試走(?)	体育祭予備日

体育祭取組期間(部活×)

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