

# 快走

2025年11月20日(木) 甲西中学校 陸上部通信

12・1月練習計画



欠席する際の連絡先(平日、土、日、祝日)(緊急時) ⇒ 「スクリレ」アプリから

冬季練習本番です。平日の活動時間は30分と時間が限られてきます。短い時間で何を為せるか、自分で、チームでなにができるか考えていきましょう。気温が下がるとどうしても故障のリスクが高まります。各自でストレッチやケアを行い、故障の可能性をできるだけ低くしましょう。

## 12月練習予定

			陸上部予定	備考(完全下校 16:45)
12/1	月	○		
2	火	○		
3	水	×	アクティブ REST	家庭の日
4	木	○		
5	金	×	アクティブ REST	家庭の日/生徒会委員会
6	土	○	8:00~11:00	
7	日	×	完全 REST	
8	月	○		
9	火	○		人権のつどいリハ
10	水	×	アクティブ REST	⑤⑥人権のつどい
11	木	○		
12	金	○		
13	土	○	8:00~11:00	
14	日	×	完全 REST	第33回全国中学校駅伝大会
15	月	×	アクティブ REST	家庭の日/3年三懇(~19日まで)
16	火	○		
17	水	×	アクティブ REST	家庭の日
18	木	○		
19	金	○		
20	土	×	アクティブ REST	
21	日	×	完全 REST	
22	月	○		給食終了日/大掃除/ワックスがけ
23	火	○		終業式
24	水	○	8:00~11:00	冬季強化合宿(対象者のみ)
25	木	×	完全 REST	冬季強化合宿(対象者のみ)
26	金	○	8:00~11:00 練習納め	冬季強化合宿(対象者のみ)
27	土	×		閉庁日(~1/5まで)
28	日	×		
29	月	×		
30	火	×		
31	水	×		

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。