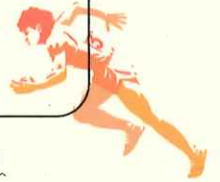


快走

2026年12月19日(金) 甲西中学校 陸上部通信
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

1月練習予定

2年生はあと7か月という自覚を、1年生は先輩になる準備を。

| | | | 陸上部予定 | 備考(完全下校 16:45) | |
|-----|---|---|------------|----------------|------------|
| 1/1 | 木 | × | 元旦 | 閉庁日(~1/5まで) | |
| 2 | 金 | × | 完全 REST | ↓ | |
| 3 | 土 | × | 完全 REST | | |
| 4 | 日 | × | 自主練習 | | |
| 5 | 月 | × | 自主練習 | | |
| 6 | 火 | × | 自主練習 | | |
| 7 | 水 | ○ | | 3年実力テスト | |
| 8 | 木 | ○ | | 始業式 | |
| 9 | 金 | ○ | | 給食開始 | |
| 10 | 土 | ○ | 8:00~11:00 | | |
| 11 | 日 | × | 完全 REST | | |
| 12 | 月 | ○ | 8:00~11:00 | 成人の日 | |
| 13 | 火 | ○ | | | |
| 14 | 水 | × | アクティブ REST | 家庭の日/職員会議 | |
| 15 | 木 | ○ | | | |
| 16 | 金 | ○ | | | |
| 17 | 土 | ○ | 8:00~11:00 | | |
| 18 | 日 | × | 完全 REST | | |
| 19 | 月 | × | 自主練習 | 家庭の日 | |
| 20 | 火 | ○ | | 生徒会委員会 | |
| 21 | 水 | × | アクティブ REST | 家庭の日 | |
| 22 | 木 | ○ | | 2年心電図検査/ 教育相談 | |
| 23 | 金 | × | 自主練習 | 家庭の日 | |
| 24 | 土 | ○ | 8:00~11:00 | ↓ | |
| 25 | 日 | × | 完全 REST | | |
| 26 | 月 | ○ | | | 2年薬物乱用防止教室 |
| 27 | 火 | ○ | | | |
| 28 | 水 | × | アクティブ REST | | 家庭の日 |
| 29 | 木 | ○ | | 2年親子のつどい | |
| 30 | 金 | ○ | | | |
| 31 | 土 | ○ | 8:00~11:00 | | |

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