

# 快走

甲西中学校 陸上部通信 3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

## 3月練習予定

基礎づくりを徹底していきましょう。4月にシーズンインしますが、そこから3か月試合期は続きます。安定して記録を出す。シーズンの中で記録を更新していく。そのためには、安定した土台が必要です。土台こそが冬季練習の目的です。専門種目の競技力を積み上げる基礎を築いていきましょう。

			陸上部予定	備考（完全下校 17:30）
3/1	日	×		
2	月	○		
3	火	○		1・2年生徒会委員会
4	水	×		家庭の日
5	木	×		卒業式前日準備/家庭の日
6	金	×		卒業式
7	土	○		
8	日	×		
9	月	○		4時間授業（～23日まで）
10	火	○		
11	水	×		家庭の日
12	木	○		
13	金	○		
14	土	○		
15	日	×		
16	月	○		
17	火	○		
18	水	×		家庭の日
19	木	○		
20	金	○	第4ブロック合同練習会@スポ森	春分の日
21	土	×		
22	日	×		
23	月	×		給食終了日/大掃除/家庭の日
24	火	○		修了式/通知表返し
25	水	×	春季強化練習会（該当者のみ）	職員作業
26	木	○	春季強化練習会（該当者のみ）	
27	金	○		
28	土	×		
29	日	×		
30	月	○		
31	火	○		

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