

快走

甲西中学校 陸上部通信 4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

4月練習予定

			陸上部予定	備考（完全下校 17:30）
4/1	水	○		
2	木	×	自主練習	
3	金	×	自主練習	
4	土	○		
5	日	×	自主練習	
6	月	×	自主練習	
7	火	○		
8	水	×	自主練習	始業式/家庭の日
9	木	×	自主練習	入学式
10	金	×	自主練習	家庭の日
11	土	○		
12	日	×	完全 REST	
13	月	○		生徒会オリエンテーション
14	火	○		1年生部活見学
15	水	×	完全 REST	家庭の日
16	木	○		生徒会委員会
17	金	○		1年生体験入部
18	土	○		
19	日	●	第50回栗東市陸上競技選手権大会	
20	月	○		1年生体験入部
21	火	○		※2年生のみ部活
22	水	×	自主練習	家庭の日/3年生修学旅行
23	木	×	自主練習	3年生修学旅行
24	金	×	自主練習	3年生修学旅行
25	土	×	自主練習	
26	日	×	自主練習	
27	月	×	自主練習	家庭の日
28	火	○		
29	水	×	完全 REST	昭和の日
30	木	○	部活集会	

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