

快走

2026年5月21日(木) 甲西中学校 陸上部通信
6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

6月練習予定

			陸上部予定	備考(完全下校 17:30)
6/1	月	○		全校集会
2	火	○		
3	水	×		2年大阪自主研/家庭の日
4	木	○		
5	金	○		
6	土	●	第4ブロック6月記録会(水口)	
7	日	×		
8	月	○		
9	火	○		
10	水	×		家庭の日/会議日
11	木	○		
12	金	×	自主練/勉強	テスト期間部停(22日まで)
13	土	×	自主練/勉強	
14	日	×	完全REST/勉強	
15	月	×	自主練/勉強	
16	火	×	自主練/勉強	⑤⑥3年進路説明会
17	水	×	自主練/勉強	家庭の日
18	木	×	完全REST/勉強	
19	金	×	自主練/勉強	第1回定期テスト
20	土	×	自主練/勉強	
21	日	×	完全REST/勉強	
22	月	×	自主練	第1回定期テスト
23	火	○		⑤⑥全校レク
24	水	×		家庭の日
25	木	○		卒アル:部活&生徒会
26	金	×	自主練	家庭の日/会議日
27	土	●	通信陸上(彦根)	
28	日	●	通信陸上(彦根)	
29	月	○		3年実力テスト
30	火	○		⑤⑥PTA全員研

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。