

# 快走

甲西中学校 陸上部通信

7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

## 7月練習予定

※夏休み中は7:30～10:30（熱中症対策のため）

			陸上部予定	備考（完全下校 17:30）
7/1	水	×		家庭の日
2	木	○		
3	金	○		
4	土	○		
5	日	×		
6	月	○		
7	火	○		
8	水	×		家庭の日
9	木	×		合唱リハ・参観/家庭の日
10	金	○		文化祭
11	土	○	★7:00～10:00（サッカー部試合のため）	
12	日	●	第4ブロック7月記録会（水口）	
13	月	○		総体前短縮校時（～16まで）
14	火	○		
15	水	○		⑥全校大掃除
16	木	○		⑤壮行会
17	金	○		終業式
18	土	●	第3回記録会（皇子山）	
19	日	×		
20	月	×		海の日
21	火	○	7:30～10:30	
22	水	○	7:30～10:30	
23	木	○	7:30～10:30	
24	金	○	7:30～10:30	
25	土	×		
26	日	○	7:30～10:30	
27	月	●	夏季総体（皇子山）	
28	火	●	夏季総体（皇子山）	
29	水	○	※8:00～10:00	3年はなし
30	木	○	※8:00～10:00（3年生は8:30集合）	引退式
31	金	×		学校閉庁日

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。