

快走

甲西中学校 陸上部通信

8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

8月練習予定

※8月中は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）
8/1	土	×		
2	日	×		
3	月	○		
4	火	×		
5	水	○		
6	木	×		近畿総体（万博）
7	金	×		近畿総体（万博）
8	土	×		
9	日	×		
10	月	×		学校閉庁日（～17日）
11	火	×		
12	水	×		
13	木	×		
14	金	×		
15	土	×		
16	日	×		
17	月	×		
18	火	○	第4回記録会申し込み×切	
19	水	○		
20	木	○		全中（山口）
21	金	○		全中（山口）
22	土	×		全中（山口）
23	日	×		全中（山口）
24	月	○		
25	火	○		
26	水	○		
27	木	×		全校登校日／3年実力テスト
28	金	○	給食無し・お弁当持ってくる	全校登校日／3年実力テスト
29	土	●	第4回記録会（彦根）	
30	日	×		
31	月	×		夏季休業最終日

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。