

快走

2026年9月19日(土) 甲西中学校 陸上部通信

10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

10月練習予定

※は45分授業

			陸上部予定	備考(完全下校 17:00)
10/1	木	×		※体育祭りハ
2	金	×		体育祭
3	土	○	8:00~11:00	体育祭予備日
4	日	×		
5	月	○		※お弁当持参/教育相談(13日まで)
6	火	○		※
7	水	×		会議日/家庭の日
8	木	○		3年実テ
9	金	○		※
10	土	○	8:00~11:00	
11	日	○	8:00~11:00	
12	月	×		スポーツの日
13	火	○		※
14	水	○		
15	木	○		※
16	金	●	秋季大会@皇子山	
17	土	×		
18	日	×		
19	月	×		※三者懇談(23日まで)/家庭の日
20	火	○	~15:30	※
21	水	×		※家庭の日
22	木	○	~15:30	※
23	金	○	~15:30	※
24	土	○	8:00~11:00	
25	日	×		
26	月	○		※
27	火	○		生徒会委員会
28	水	×		家庭の日
29	木	○		
30	金	○		
31	土	○	8:00~11:00	

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