快走

２０２６年10月14日（水）甲西中学校　陸上部通信
11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

11月練習予定

※は45分授業

			陸上部予定	備考（完全下校17：00）
11/1	日	×		
2	月	○		①全校集会
3	火	○		文化の日
4	水	×		家庭の日/３年実テ/テスト前部停
5	木	×		※生徒会委員会
6	金	×	ブロック駅伝（希望ヶ丘）	
7	土	×		
8	日	×		
9	月	×		職員研修
10	火	×		
11	水	×		第３回定期テスト Day1
12	木	×		第３回定期テスト Day2
13	金	○	県駅伝（希望ヶ丘）	
14	土	×		
15	日	×		
16	月	×		※４時間授業/防災週間～20日まで
17	火	○		
18	水	×		家庭の日
19	木	○		
20	金	○		
21	土	○		
22	日	×		
23	月	×		勤労感謝の日
24	火	○		⑤⑥交通安全教室
25	水	×		家庭の日
26	木	○		
27	金	○		※6時間授業
28	土	○		
29	日	×	近畿駅伝（大阪・長居）	
30	月	○		※6時間授業

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