東大和南高校陸上競技部 7月、8月活動予定をアップしました！

本校も1学期末考査が終わり、夏季休業間近となりました。
今年もさらに暑い夏となりそうですが、大切な約40日間の夏休みを充実したものとしていきましょう。

下記予定は、天候や活動状況により変更となることがあります。
中学生で部活動体験・見学などを希望される方は、事前にご連絡ください。

学校 TEL 042-565-2895

陸上競技部顧問(川島) TEL 090-2737-7883

2024(令和6)年 7月 東大和南陸上競技部活動予定 『チャレンジ&鍛える夏!』 その1 7月 Ver.

7/13現在

7月	活動スケジュール	連絡・備考
11(木)	学校13:30集合&準備、13:45練習開始 4時限授業+個別指導期間	朝練Freeで可
12(金)	学校13:30集合&準備、13:45練習開始	
13(土)	学校13:30集合&準備、13:45練習開始 大会準備 土曜授業	合宿準備①
14(日)	都選抜・1年生大会(駒沢) or 学校8:30集合&準備、8:45練習開始 都選抜大会→正面ゲート入口前9:20集合→9:30スタートハックスクリン下集合予定 翌日西多摩選手権出場者→学校調整可→学校8:30集合&準備、8:45練習開始	駒沢 →川島先生 学校 →小野先生
15(月祝) 海の日	西多摩選手権大会(秋留台) 集合時間→先発陣7:30(その後競技時間に 合わせ随時集合) 出場者以外はサポート&応援 or Free or Rest	秋留台 →川島先生
16(火)	学校13:00 1.2.3年生全員ミーティング(昼食をとり視聴覚室集合) その後練習→開始時間はその時に連絡 (昨日大会参加者はFree or Rest可)	朝練Freeで可
17(水)	Free練習 or Rest(成績会議のため生徒13:00完全下校) セーフティ教室他 1年生中心に前後Freeとなる者が多いので、可能な者は朝練習7:30~8:15可 (7:30~各自またはグループで開始、終了も各自で!)	朝練Freeで可
18(木)	学校13:30集合&準備、13:45練習開始 1年都内大学見学、2年大学模擬授業 (2年生のみ、1年は校外学習のため補強やJog等各自自宅等でできる練習)	合宿準備② 1年生不在
19(金)	大掃除・終業式・HR 学校13:30集合&準備、13:45練習開始 練習後環境整備+合宿準備③+ミーティング	合宿準備③
20(土)	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	合宿準備④
21(日)	Free or Rest 各自合宿準備、コンディショニング	夏季休業始
22(月)	夏合宿1日目 (長野県黒姫) 学校集合荷物準備&積み込み →バス配車・出発→ バートンホテル着・昼食→PM黒姫陸上競技場にて練習→ 宿舎泊	黒姫高原 陸上競技場 バートンホテル
23(火)	夏合宿2日目 AM・PM練習	〃
24(水)	夏合宿3日目 AM・PM練習	〃
25(木)	夏合宿3日目 AM練習→12:00~ホテル昼食・片付け・帰宅準備→宿舎発 →学校着・片付け・ミーティング→解散	〃
26(金)	Free期間 学校見学会	
27(土)	Free期間 学校見学会	
28(日)	Free期間 インターハイ(福岡・博多の森)	
29(月)	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
30(火)	学校8:15集合&準備、8:30練習開始 ※練習後8/1(木)東大和市中中学生練習会準備&環境整備	
31(水)	Free or Rest	

2024（令和6）年 8月 東大和南陸上競技部 活動予定 7/13現在
 『暑い・熱い夏!進化の夏に!!』その2 8月 Ver. 東大和南陸上競技部

8月	活動スケジュール	備考
1（木）	学校7:30集合&準備、☆8:30～東大和市中学生との合同練習	
2（金）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
3（土）	青梅市選手権大会（秋留台）集合時間→先発陣：（後日連絡） 学校8:15集合&準備、8:30練習開始（学校→小野先生）	秋留台 →川島先生
4（日）	Free or Rest	
5（月）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始 ☆練習後新人支部大会出場種目希望調査	
6（火）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
7（水）	Free or Rest	
8（木）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
9（金）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
10（土）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
11（日）	Free調整（各自各場所・集合なし） 山の日 投てき練習会（立川競技場8:30～）希望者	
12（月休）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始 練習後大会準備、ミーティング	
13（火）	5.6支部夏季競技会・多摩選手権（上柚木） 全員大会へ 7:45集合、8:00～入場	
14（水）	5.6支部夏季競技会・多摩選手権（上柚木） 全員大会へ 7:45集合、8:00～入場	
15（木）	Free期間	
16（金）	Free期間 （☆新人戦が近いのでFree期間は各自各場所で必要なことを実施）	
17（土）	Free期間	
新人戦2週間前		
18（日）	Free期間	
19（月）	Free期間	
学校閉庁日		
20（火）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
21（水）	Free or Rest	
22（木）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
23（金）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
24（土）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
新人戦1週間前		
25（日）	Free or Rest 投てき練習会（立川競技場8:30～）希望者	
26（月）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始 新人支部に向けた各自練習&調整期間 （この日より各自メニューを作成予定）	
27（火）	学校8:15集合&準備、8:30練習開始	
28（水）	Free or Rest	
29（木）	学校8:15集合&準備 8:30練習開始	
30（金）	学校8:15集合&準備 8:30練習開始 練習後大会準備&ミーティング	
31（土）	新人支部大会（上柚木）1日目7:45集合完了→8:00入場 全員大会へ	夏季休業終
9/1（日）	新人支部大会（上柚木）2日目7:45集合完了→8:00入場 全員大会	
9/2（月）	Free or Rest 始業式	2学期開始
9/3（火）	学校15:35集合&準備、15:50練習開始 文化祭準備短縮授業	
9/4（水）	Free or Rest	

※上記予定は天候や活動状況により変更となる場合があります。