

令和6年 7月活動計画

(8月は参考程度に)

2024/7/3

合宿を越え、新たなステージへ！ 飛躍の夏。
「張りのある声出し」挨拶と返事・時間を守る・体調管理(食事・睡眠)・気配り・勉強態度
～タテのつながりでもリハリを、ヨコのつながりで一体感を生む。～

都立青梅総合高校陸上競技部

～天気等状況に応じて予定変更の可能性あり～

日	曜	行事	朝練	練習開始時間・場所	内容・その他	秋留	G割
7/1	月	期末考査開始		Free(自主練)		12	
2	火			Free(自主練)		11	
3	水			Free(練習組:秋留台/学校)		10	○
4	木			Free(自主練)		9	
5	金	期末考査終了		PM グラウンド	サーキット	8	
6	土	土曜授業		13:00合宿に向けたミーティング	しおり配布(合宿のチーム目標・個人目標を決める、全体の流れの説明、持ち物確認等) ミーティング後練習	7	後半
7	日			8:30秋留台/8:30投擲グラウンド		6	○ PM
8	月			Rest		5	
9	火		○	15:45 グラウンド		4	
10	水	メンタルトレーニング		PM 視聴覚室・体育館		3	○
11	木			15:45 グラウンド		2	
12	金		○	15:45 グラウンド	週末出場選手は秋留台で調整	1	
13	土	都選抜・都1年生大会		駒沢オリンピック公園陸上競技場	(出場決定)男円盤、1女砲丸、女走幅跳		PM
14	日	都選抜・都1年生大会		駒沢オリンピック公園陸上競技場	(出場決定)1女200m、1男200m、1女走幅跳、女三段、1男走幅跳、女4×400mR		PM
15	月	海の日		西多摩選手権 Rest			
16	火		○	15:45 グラウンド			
17	水			16:30秋留台/15:45投擲グラウンド		○	
18	木			15:45 グラウンド			
19	金	修業式	○	PM グラウンド			
20	土	夏季休業日始		Rest		○	
21	日			8:30 グラウンド	練習後合宿荷物の準備		
22	月	湯沢合宿		7:00学校集合			
23	火				「努力なくして成功なし」		
24	水				この合宿で、どれだけ多く得るかは自分にかかっている。	○	
25	木	湯沢合宿		17:00学校解散			
26	金	学校見学会①		Rest	東條見学会係当番		
27	土	合同練習(府中東)		8:30 永山 PMグラウンド(夕方投擲)	合宿荷物の片づけ終了後練習 午前永山(短中長・跳躍)⇒軽食⇒午後グラウンドで補強(短中長・跳躍・投擲)⇒夕方グラウンド投げ練習(投擲)		
28	日	合同練習(府中東)		8:30 永山 PMグラウンド(夕方投擲)	午前永山(短中長・跳躍)⇒軽食⇒午後グラウンドで補強(短中長・跳躍・投擲)⇒夕方グラウンド投げ練習(投擲)		
29	月			Rest			
30	火			Rest			
31	水			16:00 秋留台/グラウンド			○
8/1	木	学校見学会②		AM グラウンド	東條見学会係当番	30	
2	金			AM グラウンド		29	
3	土			8:30永山・グラウンド	合同練習候補日㊸	28	
4	日			8:30秋留台/グラウンド	合同練習候補日㊹	27	○
5	月			Rest		26	
6	火			PM グラウンド		25	
7	水	学校見学会③		16:00 秋留台/PMグラウンド(投擲)	東條見学会係当番	24	○
8	木			Rest		23	
9	金			Rest		22	
10	土			8:30東大和南公園/AM?グラウンド(投擲)		21	
11	日	山の日		Rest		20	
12	月	振替休日		AM グラウンド(調整)		19	
13	火	多摩選手権 学校閉庁日①		上柚木陸上競技場		18	
14	水	多摩選手権 学校閉庁日②		上柚木陸上競技場		17	○
15	木	学校閉庁日③		Rest		16	
16	金			Rest		15	
17	土			Rest		14	○
18	日			8:30グラウンドor東大和南公園		13	
19	月			PM グラウンド	東條AM講習	12	
20	火	学校見学会④		PM グラウンド	東條AM講習	11	
21	水			16:00秋留台/PMグラウンド(投擲)	東條AM講習	10	○
22	木			PM グラウンド	東條AM講習	9	
23	金			Rest		8	
24	土			AM 永山・グラウンド		7	
25	日			8:30東大和南or秋留台		6	
26	月			Rest		5	
27	火			AM グラウンド		4	
28	水			16:00秋留台/PMグラウンド(投擲)		3	○
29	木			AM グラウンド		2	
30	金			AM グラウンド		1	
31	土	支部新人選手権		上柚木陸上競技場	目標は高く！夏の成果をここで発揮！青総旋風を巻き起こす！		
9/1	土	支部新人選手権		上柚木陸上競技場	【必須】全員パーソナルベスト！ 都新人個人8種目、リレー4種目出		

土日の学校グラウンド割等

授業なし土日 : 偶数月AM・奇数月PM(陸上・ソフト・女サカが一緒)

授業あり土曜日 : 前半13:00～ 後半15:40～ (グラウンド割表で確認すること)

農場使用可能 : 休日or木曜日

秋留台陸上競技場: 一般開放=○(毎月第1日曜、第3土曜、毎週水曜) 貫切=×