

新たな1年の始まりに向けて、自分を振り返る期間に。
試行錯誤・学ぶ姿勢 普通の努力は皆している。陰で努力を積み重ねた人だけが、先を行く者になれる。

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
12/1	日			Rest		×	
2	月	期末考査始		Rest		×	
3	火			Rest		×	
4	水			Rest		×	
5	木			Rest		×	
6	金	期末考査終		PM グラウンド		×	
7	土	学校説明会③		13:00 グラウンド		×	前半
8	日			8:30 グラウンド		×	AM
9	月			Rest		×	
10	火			15:40 グラウンド		×	
11	水		○	15:40 グラウンド		×	
12	木			15:40 グラウンド		×	
13	金		○	15:40 グラウンド		×	
14	土			Rest		×	AM
15	日			9:00 狭山公園		×	AM
16	月			Rest		×	
17	火	個別指導①教科会 成績16時		PM グラウンド		×	
18	水	個別指導②	○	PM グラウンド		×	
19	木	個別指導③年次会		PM グラウンド		×	
20	金	個別指導④成績会議	○	Rest		×	
21	土			アクティブレスト		×	AM
22	日			8:00 江の島 片瀬東浜	江の島砂浜合同練習会②	×	AM
23	月	個別指導⑤		Rest		×	
24	火			PM グラウンド	12月コントロールテスト	×	
25	水	大掃除・終業式	○	PM グラウンド		×	
26	木	冬季休業日始		8:30 グラウンド・永山		×	
27	金	閉庁日⑤		8:00 府中東高校グラウンド		×	
28	土			8:30 グラウンド・永山		×	
29	日			9:00 グラウンド	走り納めエンドレスリレー タータン直し、グラウンド整備・11:00塩カル追加まき、部室・倉庫掃除等	×	
30	月			Rest	疲労回復・家の手伝い・自主トレ・自己管理	×	
31	火			Rest	疲労回復・家の手伝い・自主トレ・自己管理	×	
1/1	水	期末考査始		Rest		×	
2	木			Rest		×	
3	金			Rest		×	
4	土			8:30 グラウンドor永山		×	
5	日			8:30 グラウンド・永山		×	
6	月	支部新春駅伝		府中多摩川かぜのみち	短跳投はRest 駅伝メンバーを応援する！	×	
7	火	冬季休業日終		8:30 グラウンド	新春駅伝出場メンバーはRest	×	
8	水	始業式		PM グラウンド		×	
9	木			15:40 グラウンド		×	
10	金		○	15:40 グラウンド		×	
11	土			8:00 江の島 片瀬東浜	江の島砂浜合同練習会③	×	PM
12	日			Rest		×	PM
13	月	成人の日		Rest		×	PM
14	火			15:40 グラウンド		×	
15	水	職員会議	○	15:40 グラウンド		×	
16	木			15:40 グラウンド		×	
17	金		○	15:40 グラウンド		×	
18	土			Rest		×	後半
19	日			9:00 東大和南/投擲グラウンド		×	PM
20	月			Free		×	
21	火			15:40 グラウンド		×	
22	水	入選打ち合わせ	○	15:40 グラウンド		×	
23	木			15:40 グラウンド		×	
24	金		○	準備のみ		×	
25	土			9:00 福生中央公園		×	PM
26	日	推薦入試		Rest	生徒登校禁止	×	
27	月	推薦入試		Rest	生徒登校禁止	×	
28	火			15:40 グラウンド	1月コントロールテスト全種目	×	
29	水		○	15:40 グラウンド		×	
30	木			15:40 グラウンド		×	
31	金		○	15:40 グラウンド		×	

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) 貸切=×