

2022年度 陸上競技部 練習予定(11月版)

月	日	曜	大会・競技会	練習	場所	時間	備考	学校行事等	冬季練習	
11月	1	火		○	学校	8:00~			2週目	
	2	水		×						
	3	木		○	学校	8:00~		文化の日		
	4	金		○	学校	15:30~	栴山コーチ			
	5	土		○	学校	8:00~	栴山コーチ			
	6	日		×				都立合同学校説明会		
	7	月		○	学校	15:30~	栴山コーチ		3週目	
	8	火		○	学校	15:30~				
	9	水		○	学校	15:30~				
	10	木		×						
	11	金		○	学校	15:30~				
	12	土		○	学校	13:30~	栴山コーチ 40*4	学校説明会		
	13	日		×						
	14	月		○	多摩陸上競技場	8:30~	コントロールテスト	振替休日	抜き週	
	15	火		○	学校	15:30~	コントロールテスト			
	16	水		○	学校	15:30~				
	17	木		×						
	18	金		○	学校	15:30~				
	19	土		○	学校	8:00~				
	20	日		×						
	21	月		○	学校	15:30~			2クール目	
	22	火		○	学校	15:30~			1週目	
	23	水		○	学校	8:00~	栴山コーチ	勤労感謝の日		
	24	木		×			40*6	生徒総会		
	25	金		○	学校	15:30~				
	26	土		○	学校	8:00~				
	27	日		○	学校	8:00~				
	28	月							テスト2週間前	
	29	火	中間テスト点数悪かった人勉強会							
	30	水								

中間テストの点数が悪かった人はテスト2週間前から居残り勉強をします。必ず参加をしてください。
 今月は試合もなく、勉強に集中できるかと思います。中間よりも点数が上がるように頑張りましょう。

冬季練習が本格的に始まり疲労がかなりたまってきますが、導入の1か月でどれだけ練習をこなせるかが大きなカギとなります。来年度の姿を思い浮かべながら練習に取り組みましょう。