

2023年度 陸上競技部 練習予定(9月版)

月	日	曜	大会・競技会	練習	場所	時間	備考	学校行事等
9月	1	金		○		13:00～		始業式
	2	土	新人支部予選	★	上柚木陸上競技場			
	3	日	新人支部予選	★	上柚木陸上競技場			
	4	月		×				
	5	火		○		15:45～		
	6	水		○		15:45～		
	7	木		×				
	8	金		○		15:45～		
	9	土		×				若葉祭
	10	日		×				若葉祭
	11	月		○		8:00～	振替休日	
	12	火		○		15:45～		
	13	水		×				
	14	木		○		15:45～		
	15	金		×				
	16	土		○		8:00～		
	17	日		○				
	18	月	新人戦	★	駒沢陸上競技場			敬老の日
	19	火		×				
	20	水		○		15:45～		
	21	木		×				
	22	金		○			振替休日	
	23	土	新人戦	★	駒沢陸上競技場			
	24	日	新人戦	★	駒沢陸上競技場			
	25	月		×				
	26	火		○		15:45～		
	27	水		○		15:45～		
	28	木		×				
	29	金		○		15:45～		
	30	土		○		8:00～	保護者会	

9月は文化祭、科目選択とやるのがたくさんありますが、うまく両立をして試合で結果を残していきましょう。

2023年度 陸上競技部 練習予定(10月版)

月	日	曜	大会・競技会	練習	場所	時間	備考	学校行事等	
10月	1	日		×			都民の日		
	2	月		○		15:45～			
	3	火		○		15:45～			
	4	水		○		15:45～		上級学校訪問	
	5	木			×				
	6	金			○		15:45～		
	7	土	国土舘大学競技会	★		国土舘大学		9/2締め切り	
	8	日	国土舘大学競技会	★		国土舘大学			
	9	月			○		15:45～		
	10	火			×				テスト1週間前
	11	水			×				
	12	木			×				
	13	金			×				科目選択本調査締め切り
	14	土			×			開校記念日	
	15	日			×				
	16	月			×				
	17	火			×				中間テスト
	18	水			×				中間テスト
	19	木			×				中間テスト
	20	金			×				中間テスト
	21	土			○		8:00～		
	22	日			×				
	23	月			○		15:45～		
	24	火			○		15:45～		
	25	水			○		15:45～		
	26	木			×				
	27	金			○		15:45～		
	28	土	秋季競技会	★		上柚木陸上競技場			
	29	日	秋季競技会	★		上柚木陸上競技用			
	30	月			○		15:45～		
	31	火			○		15:45～		

テスト後にシーズン最後のトラックの試合が入ります。勉強と練習の計画を考えて行動をしてください。
 11/3に都駅伝があります。現在エントリーを検討中です。長距離ブロックでも話し合いを行ってください。

2023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	
11月	1	水		×				産社(職業人講話)	
	2	木		○		15:45～			
	3	金	都駅伝	★	荒川河川敷		予定		
	4	土	国士舘大学競技会	★	国士舘大学		予定		
	5	日	国士舘大学競技会	★	国士舘大学		予定		
	6	月			○		15:45～		
	7	火			○		15:45～		修学旅行(2年)
	8	水			○		15:45～		修学旅行(2年)
	9	木			×				修学旅行(2年)
	10	金			○		15:45～		修学旅行(2年)
	11	土			○		8:00～		
	12	日	秋季競技会	★	上柚木陸上競技場				
	13	月			○		15:45～		学校公開
	14	火			○		15:45～		学校公開
	15	水			○		15:45～		学校公開
	16	木			×				学校公開
	17	金			○		15:45～		学校公開
	18	土			○		15:45～		学校公開
	19	日			×				
	20	月	コントロールテスト		○		8:00～	振替休日	
	21	火	コントロールテスト		○		15:45～		
	22	水			○			40*6	後期一斉委員会
	23	木			×			勤労感謝の日	
	24	金			○				
	25	土			○		8:00～		
	26	日			×				
	27	月			○		15:45～		
	28	火			○		15:45～		
	29	水			×				テスト1週間前
	30	木			×				

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。