



2021年 常盤平中学校 陸上競技部

4月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①自己ベスト更新 ②怪我をしないようケアの徹底 ③基礎基本の徹底 ④陸上を楽しむ心

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	木	9			rest		
2日	金	8			7:00～8:00	rest	常盤平中
3日	土	7			9:00～12:00	rest	運動公園
4日	日	6			rest		
5日	月	5	④	着任式・始業式	rest	自主練習	運動公園
6日	火	4	④		7:00～8:00	rest	常盤平中
7日	水	3	⑥		rest	自主練習	運動公園
8日	木	2	⑤	入学式	rest		
9日	金	1	⑤		7:00～8:00	rest	常盤平中
10日	土	0	⑥	柏市記録会	RACE		柏の葉公園
11日	日	13			rest		
12日	月	12	⑤	部活見学開始	7:00～8:00	自主練習	常盤平中
13日	火	11	⑥	生徒写真撮影	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
14日	水	10	⑥	体力テスト	rest	自主練習	運動公園
15日	木	9	④	保護者会	rest		
16日	金	8	⑥	新入生歓迎会、仮入部開始	7:00～8:00	rest	常盤平中
17日	土	7			rest		
18日	日	6			9:00～12:00	rest	運動公園
19日	月	5	⑤		7:00～8:00	自主練習	常盤平中
20日	火	4	⑥		7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
21日	水	3	⑥	3年歯科検診	rest	自主練習	運動公園
22日	木	2	⑥	全校委員会	rest		
23日	金	1	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
24日	土	0	⑥	松戸市記録会	RACE		運動公園
25日	日				rest		
26日	月		③	千教研①	7:00～8:00	自主練習	常盤平中
27日	火		⑥	給食開始	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
28日	水		⑤	職員会議⑤	rest	自主練習	運動公園
29日	木				rest		
30日	金		⑥	部活動集合	7:00～8:00	rest	常盤平中

☆7時00分集合・各自で動的ST→7時10分グラウンド挨拶(W-upができるよう体をしっかり動かしておく)

★午後練⇒帰りの会終了後、全体集合＆グラウンド挨拶(行動はテキパキと)

☆各自で道具の工夫をしましょう。天候や気温によって着るものを変えて着用する。

★部活動を欠席する場合は、必ず連絡を入れること。(報告・相談・連絡)

☆練習時間は目安です。前後してしまう事もあります。宜しく願いいたします。

★毎週月・水曜日は運動公園での練習が可能です。帰りが遅くなってしまうので参加できる生徒のみ練習。



2021年 常盤平中学校 駅伝部

4月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①自己ベスト更新 ②怪我をしないようケアの徹底 ③基礎基本の徹底 ④陸上を楽しむ心

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	木	9			7:00～8:00	rest	常盤平中
2日	金	8			7:00～8:00	rest	常盤平中
3日	土	7			9:00～12:00	rest	運動公園
4日	日	6			rest		
5日	月	5	④	着任式・始業式	rest	自主練習	運動公園
6日	火	4	④		7:00～8:00	rest	常盤平中
7日	水	3	⑥		rest	自主練習	運動公園
8日	木	2	⑤	入学式	rest	15:00～16:30	常盤平中
9日	金	1	⑤		7:00～8:00	rest	常盤平中
10日	土	0	⑥	柏市記録会	RACE		柏の葉公園
11日	日	13			rest		
12日	月	12	⑤	部活見学開始	7:00～8:00	自主練習	常盤平中
13日	火	11	⑥	生徒写真撮影	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
14日	水	10	⑥	体力テスト	rest	自主練習	運動公園
15日	木	9	④	保護者会	7:00～8:00	rest	常盤平中
16日	金	8	⑥	新入生歓迎会、仮入部開始	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
17日	土	7			rest		
18日	日	6			9:00～12:00	rest	運動公園
19日	月	5	⑤		7:00～8:00	自主練習	常盤平中
20日	火	4	⑥		7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
21日	水	3	⑥		rest	自主練習	運動公園
22日	木	2	⑥	全校委員会	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
23日	金	1	⑥	3年歯科検診	7:00～8:00	rest	常盤平中
24日	土	0	⑥	松戸市記録会	RACE		運動公園
25日	日				rest		
26日	月		③	千教研①	7:00～8:00	自主練習	常盤平中
27日	火		⑥	給食開始	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
28日	水		⑤	職員会議⑤	rest	自主練習	運動公園
29日	木				rest		
30日	金		⑥	部活動集合	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中

☆7時00分集合・各自で動的ST→7時10分グラウンド挨拶(W-upができるよう体をしっかり動かしておく)

★午後練⇒帰りの会終了後、全体集合＆グラウンド挨拶(行動はテキパキと)

☆各自で道具の工夫をしましょう。天候や気温によって着るものを変えて着用する。

★部活動を欠席する場合は、必ず連絡を入れること。(報告・相談・連絡)

☆練習時間は目安です。前後してしまう事もあります。宜しく願いいたします。

★毎週月・水曜日は運動公園での練習が可能です。帰りが遅くなってしまうので参加できる生徒のみ練習。