



2021年 常盤平中学校 陸上競技部

5月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①体育大会男女総合三連覇 ②自己ベストの更新 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	土			野田市記録会	RACE	野田市陸上競技場
2日	日			野田市記録会	RACE	野田市陸上競技場
3日	月			試合出場してない組	9:00～12:00 rest	運動公園
4日	火				rest	
5日	水				9:00～12:00 rest	運動公園
6日	木				rest	
7日	金				7:00～8:00 rest	常盤平中
8日	土			我孫子市記録会	rest	
9日	日				9:00～12:00 rest	運動公園
10日	月				rest 自主練習	運動公園
11日	火			尿検査回収日	7:00～8:00 16:20～18:00	常盤平中
12日	水				rest 自主練習	運動公園
13日	木				rest	
14日	金				7:00～8:00 rest	常盤平中
15日	土			柏市記録会	RACE	柏の葉公園
16日	日			柏市記録会	RACE	柏の葉公園
17日	月				rest 自主練習	運動公園
18日	火			3年耳鼻科検診	7:00～8:00 16:20～18:00	常盤平中
19日	水			中学校体育大会	RACE	運動公園
20日	木				rest	
21日	金			運営委員会⑥	7:00～8:00 rest	常盤平中
22日	土				9:00～12:00 rest	運動公園
23日	日				rest	
24日	月			1年生内科検診	rest 自主練習	運動公園
25日	火			PTA総会	7:00～8:00 16:20～18:00	常盤平中
26日	水			職員会議⑥	rest 自主練習	運動公園
27日	木				rest	
28日	金			2年内科検診	7:00～8:00 rest	常盤平中
29日	土			千葉県記録会	RACE	柏の葉公園
30日	日			千葉県記録会	RACE	柏の葉公園
31日	月			3年分散登校(荷物積み)	rest 自主練習	運動公園

☆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が宜しくお願い致します。

★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

5月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①体育大会男女総合三連覇 ②自己ベストの更新 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	土			野田市記録会	RACE		野田市陸上競技場
2日	日			野田市記録会	RACE		野田市陸上競技場
3日	月			試合出場してない組	9:00～11:00	rest	運動公園
4日	火				rest		
5日	水				9:00～12:00	rest	運動公園
6日	木				7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
7日	金				7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
8日	土			我孫子市記録会	rest		
9日	日				9:00～12:00	rest	運動公園
10日	月				7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
11日	火			尿検査回収日	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
12日	水				rest	自主練習	運動公園
13日	木				7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
14日	金				7:00～8:00	rest	常盤平中
15日	土			柏市記録会	RACE		柏の葉公園
16日	日			柏市記録会	RACE		柏の葉公園
17日	月				rest	自主練習	運動公園
18日	火			3年耳鼻科検診	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
19日	水			中学校体育大会	RACE		運動公園
20日	木				rest		
21日	金			運営委員会⑥	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
22日	土				9:00～12:00	rest	運動公園
23日	日				rest		
24日	月			1年生内科検診	rest	自主練習	運動公園
25日	火			PTA総会	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
26日	水			職員会議⑥	rest	自主練習	運動公園
27日	木			2年歯科検診	7:00～8:00	16:20～18:00	常盤平中
28日	金			2年内科検診	7:00～8:00	rest	常盤平中
29日	土			千葉県記録会	RACE		柏の葉公園
30日	日			千葉県記録会	RACE		柏の葉公園
31日	月			3年分散登校(荷物積み)	rest	自主練習	運動公園

☆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が宜しくお願い致します。

★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。