



2021年 常盤平中学校 陸上競技部

7月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①総合体育大会に向けて全てをかける ②仲間との絆を深める ③全集中 ④陸上を最高に楽しむ

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	木	16	⑤	3年到達度試験	rest		
2日	金	15	⑥	3年高校説明会	7:00～8:00	rest	常盤平中
3日	土	14			9:00～12:00	rest	運動公園
4日	日	13			rest		
5日	月	12	⑤	試験返却日	7:00～8:00	自主練習	運動公園
6日	火	11	⑥		7:00～8:00	16:20～17:30	常盤平中
7日	水	10	⑥		rest	自主練習	運動公園
8日	木	9	⑥		rest		
9日	金	8	⑥	部活動壮行会	7:00～8:00	rest	常盤平中
10日	土	7			9:00～12:00	rest	運動公園
11日	日	6			rest		
12日	月	5	⑤		rest	16:20～17:30	常盤平中
13日	火	4	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
14日	水	3	⑥		rest	16:20～17:30	常盤平中
15日	木	2	⑥		rest		
16日	金	1	⑥	1学期給食終了	7:00～8:00	rest	常盤平中
17日	土	0		松戸市中学校総合体育大会	RACE		運動公園
18日	日				rest		
19日	月		④		7:00～8:00	rest	運動公園
20日	火		④	終業式	7:00～8:00	rest	常盤平中
21日	水				7:30～9:00	rest	常盤平中
22日	木			栄養講座 11:00～	rest		
23日	金				7:30～9:00	rest	常盤平中
24日	土				7:30～9:00	rest	常盤平中
25日	日				rest		
26日	月				7:30～9:00	rest	常盤平中
27日	火			千葉県中学校総合体育大会	RACE		船橋陸上競技場
28日	水			千葉県中学校総合体育大会	RACE		船橋陸上競技場
29日	木			千葉県中学校総合体育大会	RACE		船橋陸上競技場
30日	金				rest		
31日	土				7:30～9:00	rest	常盤平中

☆夏休み: 7時30分集合・各自で動的ST、UP→7時45分集合、練習開始(各自W-upの充実、動的→JOG→ドリル)

★午後練⇒帰りの会終了後、グラウンド挨拶、UP(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。(帽子、ランシャツ、ランパンなど)

★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が、7月後半はオリンピックの関係で使用不可。



2021年 常盤平中学校 駅伝部

7月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①総合体育大会で自己実現 ②仲間との絆を深める ③練習の意味を考える ④陸上を最高に楽しむ

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	木	16	⑤	3年到達度試験	7:00～8:00	16:20～17:30	常盤平中
2日	金	15	⑥	3年高校説明会	7:00～8:00	rest	常盤平中
3日	土	14	/		9:00～12:00	rest	運動公園
4日	日	13	/		rest		/
5日	月	12	⑤	試験返却日	7:00～8:00	自主練習	運動公園
6日	火	11	⑥		7:00～8:00	16:20～17:30	常盤平中
7日	水	10	⑥		rest	自主練習	運動公園
8日	木	9	⑥		7:00～8:00	16:20～17:30	常盤平中
9日	金	8	⑥	部活動壮行会	7:00～8:00	rest	常盤平中
10日	土	7	/		9:00～12:00	rest	運動公園
11日	日	6	/		rest		/
12日	月	5	⑤		7:00～8:00	16:20～17:30	常盤平中
13日	火	4	⑥		7:00～8:00	16:20～17:30	常盤平中
14日	水	3	⑥		rest	16:20～17:30	常盤平中
15日	木	2	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
16日	金	1	⑥	1学期給食終了	7:00～8:00	rest	常盤平中
17日	土	0	/	松戸市中学校総合体育大会	RACE		運動公園
18日	日	/	/		rest		/
19日	月	/	④		7:00～8:00	rest	運動公園
20日	火	/	④	終業式	7:00～8:00	rest	常盤平中
21日	水	/	/		6:45～9:00	rest	常盤平中
22日	木	/	/	栄養講座 11:00～	6:45～9:00	rest	常盤平中
23日	金	/	/		6:45～9:00	rest	常盤平中
24日	土	/	/		6:45～9:00	rest	常盤平中
25日	日	/	/		rest		/
26日	月	/	/		6:45～9:00	rest	常盤平中
27日	火	/	/	千葉県中学校総合体育大会	RACE		船橋陸上競技場
28日	水	/	/	千葉県中学校総合体育大会	RACE		船橋陸上競技場
29日	木	/	/	千葉県中学校総合体育大会	RACE		船橋陸上競技場
30日	金	/	/		6:45～9:00	rest	常盤平中
31日	土	/	/		6:45～9:00	rest	常盤平中

☆夏休み: 6時45分集合・各自で動的ST、UP→7時00分集合、練習開始(各自W-upの充実、動的→JOG→ドリル)

★午後練⇒帰りの会終了後、グラウンド挨拶、UP(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。(帽子、ランシャツ、ランパンなど)

★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が、7月後半はオリンピックの関係で使用不可。