



2021年 常盤平中学校 陸上競技部

8月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①新チームの目標設定 ②走り込み、補強での身体づくり ③たくさん食べる、寝る ④陸上を楽しむ

日	曜	残	時刻割	行事予定	練習予定	場所
1日	日				rest	
2日	月				9:00～10:00 rest	運動公園
3日	火				7:30～9:00 rest	常盤平中
4日	水				9:00～10:00 rest	運動公園
5日	木				rest	
6日	金				9:00～10:00 rest	運動公園(自主練)
7日	土			関東大会	自主練習	運動公園
8日	日			関東大会	rest	
9日	月				9:00～10:00 rest	運動公園(自主練)
10日	火			お盆休み	rest	
11日	水			お盆休み	rest	
12日	木			お盆休み	rest	
13日	金			お盆休み	rest	
14日	土			お盆休み	rest	
15日	日			お盆休み	rest	
16日	月				7:30～9:00 rest	常盤平中
17日	火			全国大会(茨城県・笠松)	7:30～9:00 rest	常盤平中
18日	水			全国大会(茨城県・笠松)	自主練習 rest	運動公園
19日	木			全国大会(茨城県・笠松)	rest	
20日	金			全国大会(茨城県・笠松)	7:30～9:00 rest	常盤平中
21日	土				rest	
22日	日				rest	
23日	月				7:30～9:00 rest	常盤平中
24日	火				rest	
25日	水				7:30～9:00 rest	常盤平中
26日	木				rest	
27日	金				7:30～9:00 rest	常盤平中
28日	土			松戸市選手権	RACE	運動公園
29日	日			JO選考会	RACE	千葉スポーツセンター
30日	月				rest	
31日	火				rest	

☆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)

★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が宜しくお願いいたします。

☆関東全国で顧問が不在のことが多くなるので、各自練習をお願いいたします。

★急な連絡の変更は、らくらく連絡網を通じてさせていただきます。



2021年 常盤平中学校 駅伝部

8月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①走り込みでの身体・脚づくり ②仲間との絆を深める ③駅伝に向けてTEAM作り ④陸上を楽しむ

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	日			関東・全国合宿	rest		
2日	月			関東・全国合宿	6:30～8:00	自主練習	常盤平中
3日	火				6:30～8:00	rest	常盤平中
4日	水				6:30～8:00	自主練習	常盤平中
5日	木				6:30～8:00	rest	常盤平中
6日	金				6:30～8:00	rest	常盤平中
7日	土			関東大会	自主練習		運動公園
8日	日			関東大会	rest		
9日	月				rest	自主練習	運動公園
10日	火			お盆休み	各自涼しい時間に練習		
11日	水			お盆休み			
12日	木			お盆休み			
13日	金			お盆休み			
14日	土			お盆休み			
15日	日			お盆休み			
16日	月				6:30～8:00	自主練習	常盤平中
17日	火				6:30～8:00	rest	常盤平中
18日	水			全国大会(茨城県・笠松)	6:30～8:00	自主練習	常盤平中
19日	木			全国大会(茨城県・笠松)	6:30～8:00	rest	
20日	金			全国大会(茨城県・笠松)	6:30～8:00	rest	
21日	土				rest		
22日	日				rest		
23日	月				6:30～8:00	rest	常盤平中
24日	火				6:30～8:00	rest	常盤平中
25日	水				6:30～8:00	rest	常盤平中
26日	木				6:30～8:00	rest	常盤平中
27日	金				6:30～8:00	rest	常盤平中
28日	土			松戸市選手権	RACE		運動公園
29日	日			JO選考会	RACE		千葉スポーツセンター
30日	月				6:30～8:00	rest	常盤平中
31日	火				6:30～8:00	rest	常盤平中

☆夏休み: 6時30分集合・各自で動的ST、UP→6時45分集合、本練習開始(各自W-upの充実、動的→JOG→ドリル)

★緊急事態宣言により大幅に予定が変更されています。ご確認宜しく願いいたします。

☆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。

★急な連絡の変更は、らくらく連絡網を通じてさせていただきます。