



2021年 常盤平中学校 陸上競技部

10月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①新人戦に向けた基礎体力の回復 ②走り込み+筋力トレーニングの充実 ③練習の継続 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	金	36	⑥	中間試験	rest		
2日	土	35			9:00～11:00	rest	運動公園
3日	日	34			rest		
4日	月	33	④	救済日・採点日	7:00～8:00	rest	常盤平中
5日	火	32	⑥	到達度試験③	7:00～8:00	rest	常盤平中
6日	水	31	⑥	試験返却日	rest	自主練習	運動公園
7日	木	30	⑥		rest		
8日	金	29	④		7:00～8:00	rest	常盤平中
9日	土	28			9:00～11:00	rest	運動公園
10日	日	27			rest		
11日	月	26	⑤	前期全校委員会	7:00～8:00	自主練習	常盤平中
12日	火	25	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
13日	水	24	⑥		rest	自主練習	運動公園
14日	木	23	⑥		rest		
15日	金	22	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
16日	土	21			rest		
17日	日	20			rest		
18日	月	19	⑥		7:00～8:00	自主練習	常盤平中
19日	火	18	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
20日	水	17	⑤		rest	自主練習	運動公園
21日	木	16	⑥		rest		
22日	金	15	⑥		7:00～8:00	JOG	常盤平中
23日	土	14		新人戦 代替大会	RACE		運動公園
24日	日	13			rest		
25日	月	12	⑥		7:00～8:00	自主練習	常盤平中
26日	火	11	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
27日	水	10	⑤		rest	自主練習	運動公園
28日	木	9	⑤		rest		
29日	金	8	⑥		7:00～8:00	JOG	常盤平中
30日	土	7			rest		
31日	日	6			rest		

☆朝練習: 各自で動的ST、UP→7時10分集合、本練習開始(各自W-upの充実、動的→JOG→ドリル)

★毎週月・水曜日は運動公園での練習が可能です。

☆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

10月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①関東・全国を意識した取り組み ②最高の仲間との時間を大切に ③常に笑顔 ④駅伝を楽しむ

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	金	36	⑥	中間試験	rest		
2日	土	35			9:00～11:00	rest	運動公園
3日	日	34			rest		
4日	月	33	④	救済日・採点日	7:00～8:00	rest	常盤平中
5日	火	32	⑥	到達度試験③	7:00～8:00	補強	常盤平中
6日	水	31	⑥	試験返却日	rest	自主練習	運動公園
7日	木	30	⑥		7:00～8:00	ドリル	常盤平中
8日	金	29	④		7:00～8:00	rest	常盤平中
9日	土	28			9:00～11:00	rest	運動公園
10日	日	27			rest		
11日	月	26	⑤	前期全校委員会	7:00～8:00	自主練習	常盤平中
12日	火	25	⑥		7:00～8:00	補強	常盤平中
13日	水	24	⑥		rest	自主練習	運動公園
14日	木	23	⑥		7:00～8:00	ドリル	常盤平中
15日	金	22	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
16日	土	21		コース試走	9:00～11:00	rest	柏の葉公園
17日	日	20			rest		
18日	月	19	⑥		7:00～8:00	自主練習	常盤平中
19日	火	18	⑥		7:00～8:00	補強	常盤平中
20日	水	17	⑤		rest	自主練習	運動公園
21日	木	16	⑥		7:00～8:00	ドリル	常盤平中
22日	金	15	⑥		7:00～8:00	JOG	常盤平中
23日	土	14			rest		
24日	日	13		コース試走	9:00～11:00	rest	柏の葉公園
25日	月	12	⑥		7:00～8:00	自主練習	常盤平中
26日	火	11	⑥		7:00～8:00	補強	常盤平中
27日	水	10	⑤		rest	自主練習	運動公園
28日	木	9	⑤		7:00～8:00	ドリル	常盤平中
29日	金	8	⑥		7:00～8:00	JOG	常盤平中
30日	土	7		コース試走	9:00～11:00	rest	柏の葉公園
31日	日	6			rest		

☆朝練習:各自で動的ST、UP→7時10分集合、本練習開始(各自W-upの充実、動的→JOG→ドリル)

★毎週月・水曜日は運動公園での練習が可能です。

☆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。前後してしまう事がありますが宜しくお願いいたします。

★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。