



2021年 常盤平中学校 陸上競技部

11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 ②自分の体は＝チームの体だという意識(練習・ケア・食事) ③常に笑顔

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	月	5	⑥	いつでも授業参観	7:00～8:00	ラダー	常盤平中
2日	火	4	④	三者面談	7:00～8:00	補強	常盤平中
3日	水	3	/		9:00～11:00	rest	運動公園
4日	木	2	④	三者面談	rest		/
5日	金	1	④	三者面談	7:00～8:00	rest	常盤平中
6日	土	0	/	千葉県中学校駅伝大会	rest		柏の葉公園
7日	日	/	/		rest		/
8日	月	/	④	干教研③	7:00～8:00	補強	常盤平中
9日	火	/	④	三者面談	7:00～8:00	補強	常盤平中
10日	水	/	④	三者面談	rest	自主練習	運動公園
11日	木	/	④	三者面談	rest		/
12日	金	/	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
13日	土	/	/	新人陸上大会(リレーメンバーのみ)	RACE		運動公園
14日	日	/	/	諸活動停止	rest		/
15日	月	/	⑥		試験勉強		/
16日	火	/	⑥		試験勉強		/
17日	水	/	⑥	3年生技家試験 優秀選手表彰式	試験勉強		/
18日	木	/	③	期末試験	rest		/
19日	金	/	⑤	期末試験	rest	練習	常盤平中
20日	土	/	/		rest		/
21日	日	/	/	松戸市記録会(短距離)	RACE		運動公園
22日	月	/	④	採点日	7:00～8:00	rest	常盤平中
23日	火	/	/	Long Distance	rest		/
24日	水	/	⑥		rest	自主練習	運動公園
25日	木	/	⑤	試験返却日	7:00～8:00	ドリル	常盤平中
26日	金	/	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
27日	土	/	/	松戸市記録会(長距離)	rest		/
28日	日	/	/		7:00～9:00	rest	常盤平中
29日	月	/	⑤		7:00～8:00	補強	常盤平中
30日	火	/	⑥		7:00～8:00	補強	常盤平中

☆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、ロングタイツ、ウォーマーなど)

★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、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

11月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①千葉県で3位以内 ②自分の体は＝チームの体だという意識(練習・ケア・食事) ③常に笑顔

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	月	5	⑥	いつでも授業参観	7:00～8:00	ラダー	常盤平中
2日	火	4	④	三者面談	7:00～8:00	補強	常盤平中
3日	水	3			9:00～11:00	rest	運動公園
4日	木	2	④	三者面談	7:00～8:00	ドリル	常盤平中
5日	金	1	④	三者面談	7:00～8:00	rest	常盤平中
6日	土	0		千葉県中学校駅伝大会	RACE		柏の葉公園
7日	日				rest		
8日	月		④	千教研③	rest		
9日	火		④	三者面談	7:00～8:00	補強	常盤平中
10日	水		④	三者面談	rest	自主練習	運動公園
11日	木		④	三者面談	7:00～8:00	ドリル	常盤平中
12日	金		⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
13日	土			新人陸上大会	RACE		運動公園
14日	日			諸活動停止	rest		
15日	月		⑥		試験勉強		
16日	火		⑥		試験勉強		
17日	水		⑥	3年生技家試験 優秀選手表彰式	試験勉強		
18日	木		③	期末試験	rest		
19日	金		⑤	期末試験	rest	練習	常盤平中
20日	土				rest		
21日	日			関東駅伝試走	7:00～14:00	rest	那須塩原市
22日	月		④	採点日	7:00～8:00	rest	常盤平中
23日	火			Long Distance	RACE		千葉スポーツセンター
24日	水		⑥		rest	自主練習	運動公園
25日	木		⑤	試験返却日	7:00～8:00	ドリル	常盤平中
26日	金		⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
27日	土			松戸市記録会(長距離)	RACE		運動公園
28日	日				7:00～9:00	rest	常盤平中
29日	月		⑤		7:00～8:00	ラダー	常盤平中
30日	火		⑥		7:00～8:00	補強	常盤平中

☆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、ロングタイツ、ウォーマーなど)

★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。

★急な連絡の変更は、連絡網を通じてさせていただきます。