



2022年 常盤平中学校 陸上競技部

1月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①全員が主役となるチーム作り ②練習計画の作成・実施 ③仲間のために努力する意識 ④体づくり強化

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定	場所
1日	土			お正月休み		
2日	日					
3日	月					
4日	火					
5日	水				9:00～11:30 rest	運動公園
6日	木				7:30～9:00 rest	常盤平中
7日	金		④	始業式	7:00～8:00 rest	常盤平中
8日	土				rest	
9日	日				rest	
10日	月				9:00～11:30 rest	運動公園
11日	火		⑥		7:00～8:00 補強	常盤平中
12日	水		⑥	3年到達度試験	rest 自主練習	運動公園
13日	木		⑥		rest	
14日	金		⑥		7:00～8:00 rest	常盤平中
15日	土				9:00～11:30 rest	運動公園
16日	日				rest	
17日	月		④		7:00～8:00 rest	常盤平中
18日	火		⑥		7:00～8:00 補強	常盤平中
19日	水		⑥		rest 自主練習	運動公園
20日	木		⑥		rest	
21日	金		⑥	松戸市新人駅伝大会	RACE	柏の葉公園
22日	土		④	授業参観	7:00～8:00 rest	常盤平中
23日	日				rest	
24日	月			代休	rest	
25日	火				7:00～8:00 補強	常盤平中
26日	水				rest 自主練習	運動公園
27日	木				rest	
28日	金				7:00～8:00 rest	常盤平中
29日	土				7:30～9:00 rest	常盤平中
30日	日				rest	
31日	月				7:00～8:00 rest	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。(手袋、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。



2022年 常盤平中学校 駅伝部

1月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標: ①全員が主役となるチーム作り ②練習計画の作成・実施 ③仲間のために努力する意識 ④新人駅伝優勝

日	曜	残	時間割	行事予定	練習予定		場所
1日	土	20		お正月休み			
2日	日	19					
3日	月	18					
4日	火	17		神社ラン	7:00～11:00	rest	常盤平中
5日	水	16			9:00～11:30	rest	運動公園
6日	木	15			6:30～8:30	rest	常盤平中
7日	金	14	④	始業式	7:00～8:00	rest	常盤平中
8日	土	13			6:30～8:30	rest	常盤平中
9日	日	12			rest		
10日	月	11			9:00～11:30	rest	運動公園
11日	火	10	⑥		7:00～8:00	補強	常盤平中
12日	水	9	⑥	3年到達度試験	rest	自主練習	運動公園
13日	木	8	⑥		7:00～8:00	ドリル	常盤平中
14日	金	7	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
15日	土	6			9:00～11:30	rest	運動公園
16日	日	5			rest		
17日	月	4	④		球技	補強	常盤平中
18日	火	3	⑥		7:00～8:00	ドリル	常盤平中
19日	水	2	⑥		rest	自主練習	運動公園
20日	木	1	⑥		7:00～8:00	rest	常盤平中
21日	金	0	⑥	松戸市新人駅伝大会	RACE		柏の葉公園
22日	土		④	授業参観	rest		
23日	日				6:30～8:00	rest	常盤平中
24日	月			代休	球技	rest	常盤平中
25日	火				6:30～8:30	補強	常盤平中
26日	水				rest	自主練習	運動公園
27日	木				7:00～8:00	ドリル	常盤平中
28日	金				7:00～8:00	rest	常盤平中
29日	土				6:30～8:00	rest	常盤平中
30日	日				rest		
31日	月				球技	自主練習	運動公園

☆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。(手袋、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。