2022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県駅伝(女子:優勝　男子:4位)　②チームとしての集大成を見せる

日	曜	時間割	行事予定	練習予定		午後練、休日の練習場所
1日	火	4	三者面談・教育相談	JOG	ドリル・補強	学校
2日	水	4	三者面談・教育相談	rest	自主練	運動公園
3日	木		練習	7:30～　校外ジョグ		八柱霊園
4日	金	4	三者面談・教育相談	レースアップ	前日準備	学校
5日	土		県駅伝	RACE		柏の葉公園
6日	日			rest		
7日	月	4	三者面談・教育相談	球技	JOG	学校
8日	火	4	三者面談・教育相談	JOG＋流し	ドリル・補強	学校
9日	水	4	三者面談・教育相談	rest	自主練	運動公園
10日	木	4	千教研・諸活動停止	校外JOG	rest	学校
11日	金	6	到達度テスト	JOG＋流し	自主練	学校
12日	土		諸活動停止	8:30～(自主練)		運動公園
13日	日		諸活動停止	rest		
14日	月	6	諸活動停止	rest	rest	
15日	火	6	諸活動停止	rest	rest	
16日	水	6	諸活動停止	rest	自主練	運動公園
17日	木	3	期末テスト1日目	rest	rest	
18日	金	4	期末テスト2日目	rest	jog	学校
19日	土		練習	8:30～		運動公園
20日	日			rest		
21日	月	4	採点日	球技	ハードルドリル	学校
22日	火	6		RACEアップ	準備	学校
23日	水		都道府県駅伝選考・ロングディスタンスラン	RACE		千葉県スポーツセンター
24日	木	6	試験返却	校外JOG	ラダー・補強	学校
25日	金	6	2年生高校訪問(2年生なし)	JOG＋流し	自主練	学校
26日	土		練習	8:30～		運動公園
27日	日			rest		
28日	月	5	職員会議	球技	rest	学校
29日	火	6		JOG＋流し	ドリル・補強	学校
30日	水	6		rest	自主練	学校

☆**7時00分集合・各自で動的ST→7時10分グラウンド挨拶**（W-upができるよう体をしっかり動かしておく）

☆駅伝は団体戦です。事前に休むことがわかる場合は連絡をしましょう。また、仲間にも伝えましょう。

☆3年生は勉強との両立をしっかりとしていきましょう。やむを得ず練習を休んだ場合、自分での練習を徹底しましょう。

☆メンバー選考は総合的に判断して選考していきます。大事なことは実力・自立・信頼、安定です。