



# 2023年 常盤平中学校 駅伝部

## 7月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標:①県通信・総体 ②身体のケアの徹底 ③陸上を楽しむ心 ④自分で考えて動く(自立と自律)

日	曜	行事予定	練習予定		午後練、休日の練習場所
1日	土	県通信	RACE		千葉県総合スポーツセンター
2日	日	県通信	RACE		千葉県総合スポーツセンター
3日	月	3年到達度テスト	鬼ごっこ	有	常盤平中
4日	火	3年高校説明会	PR	有	常盤平中
5日	水		rest		
6日	木		校外jog	有	常盤平中
7日	金	部活動壮行会	PR	有	常盤平中
8日	土		7:00～		松戸運動公園
9日	日		rest		
10日	月	前期全校委員会	鬼ごっこ	有	常盤平中
11日	火		PR	有	常盤平中
12日	水				常盤平中
13日	木		校外jog	有	常盤平中
14日	金		レースアップ	準備	常盤平中
15日	土	松戸市総合体育大会	RACE		松戸運動公園
16日	日	松戸市総合体育大会	RACE		松戸運動公園
17日	月		rest		
18日	火		PR	有	常盤平中
19日	水	大掃除 給食なし	rest		
20日	木	終業式	校外jog	自主練	常盤平中
21日	金	夏休み開始	6:30～9:00		常盤平中
22日	土		rest		
23日	日		6:30～8:30		松戸運動公園
24日	月		6:30～9:00		常盤平中
25日	火		6:30～9:00		常盤平中
26日	水		6:30～9:00		常盤平中
27日	木	千葉県総合体育大会	RACE		千葉県総合スポーツセンター
28日	金	千葉県総合体育大会	RACE		千葉県総合スポーツセンター
29日	土		6:30～8:30		常盤平中
30日	日		rest		
31日	月		6:30～9:00		

☆夏休みに入ると6:30からの練習が多くなります。また、急な変更の可能性あることをご了承ください。

