



2023年 常盤平中学校 陸上部

7月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標:①全員自己ベスト更新 ②身体のケアの徹底 ③陸上を楽しむ心

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		千葉県総合運動公園
2日	日	県通信	RACE		千葉県総合運動公園
3日	月	3年到達度テスト	おにごっこ	種目練習	☆運動公園
4日	火	3年高校説明会	補強	補強	学校
5日	水		加速走	種目練習	学校
6日	木		rest		
7日	金	部活動壮行会	ミニハードル	種目練習	学校
8日	土		6:30~8:00	種目練習	学校
9日	日		rest		
10日	月	前期全校委員会	おにごっこ	種目練習	学校
11日	火		補強	補強	学校
12日	水		加速走	種目練習	☆運動公園
13日	木		rest		
14日	金		調整	準備	学校
15日	土	松戸市総合体育大会	RACE		運動公園
16日	日	松戸市総合体育大会	RACE		運動公園
17日	月		rest		rest
18日	火		補強	補強	学校
19日	水	大掃除 給食なし	加速走	rest	学校
20日	木	終業式	rest	種目練習	再登校15:00~学校
21日	金	夏休み開始	7:00~9:00	走練	学校
22日	土		7:00~9:00	種目練習	学校
23日	日		rest		rest
24日	月		7:00~9:00	SD,加速走	
25日	火		7:00~9:00	バトン練習、補強	
26日	水		7:00~9:00	調整+ミニハー	学校
27日	木	千葉県総合体育大会	RACE		千葉県総合運動公園
28日	金	千葉県総合体育大会	RACE		千葉県総合運動公園
29日	土		7:00~9:00	種目練習	学校
30日	日		rest		rest
31日	月		7:00~9:00	ミニハー	学校