

山田高校陸上競技部練習予定表

11月		行事等	開始	場所	12月		行事等	開始	場所
1	木	練習	15:45	学校	1	土	off		
2	金	練習	15:45	学校	2	日	off		
3	土	淀川駅伝		淀川	3	月	考查1週間前		
4	日	off			4	火	考查1週間前		
5	月	午前中授業・練習	14:00	学校	5	水	考查1週間前		
6	火	午前中授業・練習	14:00	学校	6	木	考查1週間前・午前中授業		
7	水	練習	16:45	学校	7	金	2学期期末考查		
8	木	午前中授業・練習	14:00	学校	8	土	off		
9	金	練習	15:45	学校	9	日	off		
10	土	第5回1地区記録会		服部	10	月	2学期期末考查		
11	日	off			11	火	2学期期末考查		
12	月	練習	15:45	学校	12	水	2学期期末考查		
13	火	練習	15:45	学校	13	木	2学期期末考查・練習	14:00	学校
14	水	練習	16:45	学校	14	金	考查返却・2年球技大会・練習	15:30	学校
15	木	練習	15:45	学校	15	土	練習		未定
16	金	1年進路校外学習・練習	15:45	学校	16	日	off		
17	土	学校見学会・練習	14:00	学校	17	月	考查返却・1年球技大会・練習	15:30	学校
18	日	近畿駅伝・off			18	火	考查返却・練習	14:00	学校
19	月	代休・練習	8:30	学校	19	水	午前中授業・練習	14:00	学校
20	火	練習	15:45	学校	20	木	午前中授業・練習	14:00	学校
21	水	練習	16:45	学校	21	金	終業式・練習	14:00	学校
22	木	練習	15:45	学校	22	土	練習	8:30	未定
23	金	練習	8:30	学校	23	日	万博クロスカントリー		万博
24	土	2年修学旅行・練習	8:30	学校	24	月	off		
25	日	2年修学旅行・off			25	火	練習	8:30	学校
26	月	2年修学旅行・練習	15:45	学校	26	水	練習	8:30	学校
27	火	2年修学旅行・練習	16:45	学校	27	木	練習	8:30	学校
28	水	練習	15:45	学校	28	金	練習	8:30	学校
29	木	練習	15:45	学校	29	土	練習	8:30	学校
30	金	考查1週間前			30	日	off		
					31	月	off (1月4日まで 再開5日)		

- ・ 1月14日には長居駅伝大会があります。
- ・ アイシング、マッサージ、ストレッチを怠らず、バランスの良い食事を心がけること。
- ・ 日が落ちるのが早くなっているので、練習時は効率よく動くこと。
- ・ 間食を避け、睡眠は1日8時間を目安に。
- ・ グラウンド整備を怠らない、平らな走路を自分たちで作ること。
- ・ 冬期でも水分補給はこまめに行うこと。
- ・ 体の中まで温まった状態で練習できるよう、ウォーミングアップを特に念入りに。