

## 山田高校陸上競技部練習予定表

9月		行事等	開始	場所	10月		行事等	開始	場所
1	土	公立校大会		万博	1	月	off		
2	日	off			2	火	練習	15:45	学校
3	月	自主練習	文化祭準備期間のため、朝か夕方に練習すること		3	水	練習	16:45	学校
4	火	自主練習			4	木	考查1週間前・off		
5	水	自主練習			5	金	考查1週間前・練習	15:45	学校
6	木	自主練習			6	土	練習	8:30	学校
7	金	文化祭・自主練習			7	日	高校長距離記録会		服部
8	土	文化祭・練習	15:45	学校	8	月	練習	8:30	学校
9	日	練習・中学生部活体験	8:30	学校	9	火	考查1週間前・練習	15:45	学校
10	月	振替休日・off			10	水	考查1週間前・off		
11	火	練習	15:45	学校	11	木	2学期中間考查・off		
12	水	練習	16:45	学校	12	金	2学期中間考查・練習	13:00	学校
13	木	練習	15:45	学校	13	土	練習	8:30	学校
14	金	練習	15:45	学校	14	日	off		
15	土	合同練習		北千里	15	月	2学期中間考查・練習	13:00	学校
16	日	off			16	火	2学期中間考查・off		
17	月	練習	未	未	17	水	2学期中間考查・練習	13:00	学校
18	火	練習	15:45	学校	18	木	練習	15:45	学校
19	水	練習	16:45	学校	19	金	練習	15:45	学校
20	木	練習	15:45	学校	20	土	練習	8:30	学校
21	金	練習	15:45	学校	21	日	off		
22	土	練習・中学生部活体験	8:30	学校	22	月	練習	15:45	学校
23	日	off			23	火	練習	15:45	学校
24	月	練習	未	未	24	水	練習	16:45	学校
25	火	練習	15:45	学校	25	木	練習	15:45	学校
26	水	練習	16:45	学校	26	金	練習	15:45	学校
27	木	練習	15:45	学校	27	土	秋季大会・学校見学会		万博
28	金	練習	15:45	学校	28	日	秋季大会		万博
29	土	第4回1地区記録会		服部	29	月	代休		
30	日	茨木市民大会		万博	30	火			
					31	水			

- ・ 11月3日には淀川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。
- ・ 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。
- ・ 水分補給をこまめに行うこと。