

山田高校陸上競技部練習予定表

7月		行事等	開始	場所	8月		行事等	開始	場所
1	日	考查一週間前・茨木市民		万博	1	水	off		
2	月	off			2	木	練習	8:30	学校
3	火	考查一週間前	14:00	学校	3	金	練習	8:30	学校
4	水	考查一週間前・午前中授業	14:00	学校	4	土	練習	8:30	学校
5	木	1学期期末考查	13:00	学校	5	日	off		
6	金	1学期期末考查・大阪選手権	13:00	学校・長居	6	月	練習	8:30	学校
7	土	大阪選手権		長居	7	火	練習	8:30	学校
8	日	大阪選手権・off			8	水	練習	8:30	学校
9	月	1学期期末考查	13:00	学校	9	木	off		
10	火	1学期期末考查・off			10	金	練習	8:30	学校
11	水	1学期期末考查	13:00	学校	11	土	国体予選・練習		長居・学校
12	木	考查返却	13:00	学校	12	日	大阪総体		長居
13	金	考查返却	13:00	学校	13	月	大阪総体		長居
14	土	第3回1地区記録会		服部	14	火	大阪総体		長居
15	日	off			15	水	off		
16	月	練習	未	未	16	木	off		
17	火	考查返却	13:00	学校	17	金	off		
18	水	午前中授業	13:00	学校	18	土	練習	8:30	学校
19	木	午前中授業	13:00	学校	19	日	練習	8:30	学校
20	金	終業式	13:00	学校	20	月	練習	8:30	学校
21	土	地区総体		万博	21	火	練習	8:30	学校
22	日	地区総体		万博	22	水	off		
23	月	off			23	木	3年授業・練習	14:00	学校
24	火	練習	8:30	学校	24	金	3年授業・練習	14:00	学校
25	水	練習	8:30	学校	25	土	練習	8:30	学校
26	木	off			26	日	off		
27	金	二部練習	8:30	学校	27	月	3年授業	14:00	学校
28	土	二部練習	8:30	学校	28	火	始業式・課題考查・練習	14:00	学校
29	日	off			29	水	午前中授業	14:00	学校
30	月	二部練習	8:30	びわスポ	30	木	午前中授業	14:00	学校
31	火	二部練習	8:30	学校	31	金	午前中授業	14:00	学校

- ・ 7月の考查期間中も練習をします。
- ・ 二部練習は午前8:30～11:00、午後15:00～17:30で行います。
- ・ 9月1日に1・2地区公立大会（万博）、14日～16日に近畿ユース大会（奈良県 鴻池）があります。
- ・ 夏休みは他校との合同練習を積極的に行います。練習場所は変更することがあります。
- ・ 地区総体・大阪総体に向けて、万全の準備を。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 体調管理を徹底すること。