

## 山田高校陸上競技部練習予定表

10月	行事等	開始	場所	11月	行事等	開始	場所
1	月 off			1	木 練習	15:45	学校
2	火 練習	15:45	学校	2	金 練習	15:45	学校
3	水 練習	16:45	学校	3	土 淀川駅伝		淀川
4	木 考査1週間前・off			4	日 off		
5	金 考査1週間前・練習	15:45	学校	5	月 午前中授業・練習	14:00	学校
6	土 練習	8:30	学校	6	火 午前中授業・練習	14:00	学校
7	日 高校長距離記録会		服部	7	水 練習	16:45	学校
8	月 練習	8:30	学校	8	木 午前中授業・練習	14:00	学校
9	火 考査1週間前・練習	15:45	学校	9	金 練習	15:45	学校
10	水 考査1週間前・off			10	土 第5回1地区記録会		服部
11	木 2学期中間考査・off			11	日 off		
12	金 2学期中間考査・練習	13:00	学校	12	月 練習	15:45	学校
13	土 練習	8:30	学校	13	火 練習	15:45	学校
14	日 off			14	水 練習	16:45	学校
15	月 2学期中間考査・練習	13:00	学校	15	木 練習	15:45	学校
16	火 2学期中間考査・off			16	金 1年進路校外学習・練習	15:45	学校
17	水 2学期中間考査・練習	13:00	学校	17	土 学校見学会・練習	14:00	学校
18	木 練習	15:45	学校	18	日 近畿駅伝・off		
19	金 練習	15:45	学校	19	月 代休・練習	8:30	学校
20	土 練習	8:30	学校	20	火 練習	15:45	学校
21	日 off			21	水 練習	16:45	学校
22	月 練習	15:45	学校	22	木 練習	15:45	学校
23	火 練習	15:45	学校	23	金 練習	8:30	学校
24	水 練習	16:45	学校	24	土 2年修学旅行・練習	8:30	学校
25	木 練習	15:45	学校	25	日 2年修学旅行・off		
26	金 練習	15:45	学校	26	月 2年修学旅行・練習	15:45	学校
27	土 秋季大会・学校見学会		万博	27	火 2年修学旅行・練習	16:45	学校
28	日 秋季大会		万博	28	水 練習	15:45	学校
29	月 代休・駅伝試走		淀川	29	木 練習	15:45	学校
30	火 off			30	金 考査1週間前		
31	水 練習	16:45	学校				

- ・ 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。
- ・ 水分補給をこまめに行うこと。