

山田高校陸上競技部練習予定表

6月		行事等	開始	場所	7月		行事等	開始	場所
1	金	練習	15:45	学校	1	日	考查一週間前・茨木市民		万博
2	土	練習・保護者懇談会	10:00	学校	2	月	off		
3	日	第2回1地区記録会		服部	3	火	考查一週間前・午前中授業	14:00	学校
4	月	off			4	水	1学期期末考查	off	
5	火	練習	15:45	学校	5	木	1学期期末考查	13:00	学校
6	水	体育祭準備		学校	6	金	1学期期末考查・大阪選手権	13:00	学校・長居
7	木	体育祭			7	土	大阪選手権		長居
8	金	練習	15:45	学校	8	日	大阪選手権		長居
9	土	練習	14:00	万博	9	月	1学期期末考查	off	
10	日	練習	15:00	服部	10	火	1学期期末考查	13:00	学校
11	月	off			11	水	芸術鑑賞	off	
12	火	練習	15:45	学校	12	木	考查返却	13:00	学校
13	水	練習	16:45	学校	13	金	考查返却	13:00	学校
14	木	午前中授業・近畿IH・練習	14:00	学校	14	土	第3回1地区記録会		服部
15	金	午前中授業・近畿IH・練習	14:00	学校	15	日	off		
16	土	近畿IH		皇子山	16	月	練習	未	未
17	日	近畿IH		皇子山	17	火	考查返却	13:00	学校
18	月	off			18	水	午前中授業	13:00	学校
19	火	練習	15:45	学校	19	木	午前中授業	13:00	学校
20	水	練習	16:45	学校	20	金	終業式	13:00	学校
21	木	練習	15:45	学校	21	土	地区総体		万博
22	金	練習	15:45	学校	22	日	地区総体		万博
23	土	練習	未	未	23	月	off		
24	日	off			24	火	練習	8:30	学校
25	月	練習	15:45	学校	25	水	練習	8:30	学校
26	火	練習	15:45	学校	26	木	off		
27	水	考查1週間前・off			27	金	二部練習	8:30	学校
28	木	考查1週間前・練習	15:45	学校	28	土	二部練習	8:30	学校
29	金	考查1週間前・練習	15:45	学校	29	日	off		
30	土	考查1週間前・茨木市民		万博	30	月	二部練習	8:30	学校
					31	火	二部練習	8:30	学校

- ・ 7月の考查期間中も練習をします。
- ・ 地区総体・大阪総体に向けて、万全の準備を。
- ・ 大阪総体は8月12日、13日、14日にヤンマーフィールド長居で行われます。
- ・ 二部練習は午前8:30～11:00、午後15:00～17:30で行います。
- ・ 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。
- ・ 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。