

山田高校陸上競技部練習予定表

1 月		行事等	開始	場所	2 月		行事等	開始	場所
1	火				1	金	練習	15:45	学校
2	水				2	土	練習	8:30	学校
3	木				3	日	茨木市民駅伝		万博
4	金				4	月	off		
5	土	練習	8:30	学校	5	火	練習	15:45	学校
6	日	練習	8:30	学校	6	水	練習	7:15	学校
7	月	練習	8:30	学校	7	木	練習	15:45	学校
8	火	3 学期始業式・練習	15:45	学校	8	金	練習	15:45	学校
9	水	off			9	土	練習		未定
10	木	練習	15:45	学校	10	日	off		
11	金	練習	15:45	学校	11	月	練習		未定
12	土	練習	8:30	学校	12	火	練習	15:45	学校
13	日	練習	8:30	学校	13	水	考查1週間前		
14	月	長居駅伝		長居	14	木	考查1週間前		
15	火	off			15	金	考查1週間前		
16	水	練習	7:15	学校	16	土			
17	木	練習	15:45	学校	17	日			
18	金	練習	15:45	学校	18	月	考查1週間前		
19	土	練習	8:30	学校	19	火	考查1週間前・午前中授業		
20	日	茨木市民マラソン		万博	20	水	学年末考查		
21	月	off			21	木	学年末考查		
22	火	練習	15:45	学校	22	金	学年末考查		
23	水	練習	7:15	学校	23	土			
24	木	練習	15:45	学校	24	日			
25	金	練習	15:45	学校	25	月	学年末考查		
26	土	練習	8:30	学校	26	火	学年末考查		
27	日	off			27	水	考查返却	14:00	学校
28	月	練習	15:45	学校	28	木	卒業式		
29	火	練習	15:45	学校					
30	水	練習	7:15	学校					
31	木	練習	15:45	学校					

- ・
- ・ 3月23日に第6回1地区記録会、3月25日～28日に合同合宿があります。
- ・ 水曜日は7限の授業日のため、朝練習を行います。
- ・ 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。