

月	日	曜日	日 程		活動場所	時 間	備 考
			『自主トレ』 				
R 3 / 1 月	6	火	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	7	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	9	土	通常練習		沼田高	14:00～16:30	
	10	日	通常練習		沼田高	14:00～16:30	
	11	月	ウエート教室-お休み		広島市青少年センター	18:00～20:30	
	13	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	14	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	16	土	通常練習-体力測定		沼田高	14:00～16:30	
	17	日	通常練習-体力測定		沼田高	14:00～16:30	
	18	月	ウエート教室		広島市青少年センター	18:00～20:30	
	20	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	21	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	23	土	通常練習		沼田高	14:00～16:30	ひろしまチームレース大会 長距離Gr-エディスタ
	24	日	通常練習		沼田高	14:00～16:30	ひろしまチームレース大会 長距離Gr-エディスタ
	25	月	ウエート教室		広島市青少年センター	18:00～20:30	
	27	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	28	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	30	土	通常練習		沼田高	14:00～16:30	
31	日	通常練習		沼田高	14:00～16:30		

新年度の目標を作成しよう！

ここが正念場です。三年生は受験に向けて頑張きましょう。

少ない冬休みですが『自主トレ』に挑戦してみよう！

1. 今シーズンの中で自分に足りなかったところを見つけてみよう。
2. 自主トレに向けて【何をすべきか】、【どれぐらい努力したらいいのか】
【いつなら辞めてよいのか】これらの選択は自分で考えて行う。ことが大切です。
3. 目標を立てて実行したが、いろいろな問題が起こってなかなか実行できない！
問題の解決にはどうしたらいいのか？ しっかり自分で考えて解決策を出す。
自分で解決できないときは、笑われてもいいから家の人とか友達に相談してみる。
4. 自分がさらなる成長ができるあらゆることを想定して実行していこう。
このことができたなら新年には素晴らしく成長した君たちに会えることでしょう。