

8月活動予定表

令和2年年7月31日
オリンピアプラス

| 月 | 日 | 曜日 | 日 | 程 | 活動場所 | 時間 | 備考 | |
|----|----|----|------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------|------------------------|
| 8 | 1 | 土 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:30～17:00 | | |
| | 2 | 日 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:30～17:00 | | |
| | 3 | 月 | | ウェート教室 | 広島市青少年センター | 18:00～20:30 | | |
| | 5 | 水 | | 通常練習 | 五日市小 | 18:00～20:30 | | |
| | 6 | 木 | | 通常練習 | 五日市小 | 18:00～20:30 | | |
| | ⇒ | 8 | 土 | | 通常練習-タイムトライアル | 沼田高⇒エディスタ補助 | 14:30～17:00 | 8/8,9県高校生記録会 -東広島 |
| | 9 | 日 | | 通常練習-タイムトライアル | 沼田高 | 14:30～17:00 | 8/9,10県高校生記録会 -みよし | |
| | 10 | 月 | | ウェート教室 | 広島市青少年センター | 18:00～20:30 | | |
| | 12 | 水 | | 通常練習-お盆休み | | | | |
| | 13 | 木 | | 通常練習-お盆休み | | | | |
| | 15 | 土 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:30～17:00 | | |
| | 16 | 日 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:30～17:00 | | |
| | 17 | 月 | | ウェート教室 | 広島市青少年センター | 18:00～20:30 | | |
| | 19 | 水 | | 通常練習 | 五日市小 | 18:00～20:30 | | |
| | 20 | 木 | | 通常練習 | 五日市小 | 18:00～20:30 | | |
| | 22 | 土 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:30～17:00 | 9/22,23中国五県対抗選手権 -エディスタ | |
| | 23 | 日 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:30～17:00 | | |
| | 24 | 月 | | ウェート教室-開放委員会 | 広島市青少年センター | 18:00～20:30 | | |
| | 26 | 水 | | 通常練習 | 五日市小 | 18:00～20:30 | | |
| | 27 | 木 | | 通常練習 | 五日市小 | 18:00～20:30 | | |
| | 29 | 土 | | 通常練習-お休み | 通信大会 | コカスタ | 7:00～17:00 | 9/29,30県高校対抗 -福山竹が端 |
| 30 | 日 | | 通常練習-お休み | 通信大会 | コカスタ | 7:00～17:00 | | |
| 31 | 月 | | ウェート教室-お休み | | 広島市青少年センター | 18:00～20:30 | | |

夏休み期間中のみ練習時間を変更します。

沼田高校での練習時間は 14:30～17:00 とします。

※練習開始時間30分前集合して準備します。

9月の大会・記録会・その他の予定

5～6 広島市中学総体陸上 エディスタ

※夏の練習で、もう一度基礎的な体力・走力アップをはかっていきましょう。

体力アップには、ウェート教室に参加するのもいいと思います。

このことが秋からの大会・記録会で自分の記録を伸ばす力になります。

限られた時間で練習をするわけですから、与えられた練習をこなすだけでなく、

トレーニングの意味をよく考えてより大きな目標に向け、

自分自身を引き上げていくことが大切です。

生活習慣を規則正しく行いましょう。