

10月活動予定表  
(10/28改訂)

令和 2年10月28日  
オリンピアプラス

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考	
10	1	木		通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	3	土		通常練習	沼田高	14:00～16:30		
	4	日		通常練習	沼田高	14:00～16:30		
	5	月		ウェート教室	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	7	水		通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	8	木		通常練習	コカスタ・メイン	17:00～19:00		
	10	土		通常練習	エディスタ・サブ	14:00～16:30		
	11	日		通常練習	沼田高	14:00～16:30	県小学生4種高学年-コカスタ	
	⇒	12	月		ウェート教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	
		14	水		通常練習	コカスタ・サブ	17:00～19:00	
		15	木		通常練習	コカスタ・サブ	17:00～19:00	
								10/17東広島ナイター長距離記録会-呉市総合
		17	土		通常練習	沼田高	14:00～16:30	10/17大竹廿日市中学新人-コカスタ
		18	日		通常練習	沼田高	14:00～16:30	10/18東広島市ナイター長距離記録会
		19	月		ウェート教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	
		21	水		通常練習	コカスタ・サブ	17:00～19:00	
		22	木		通常練習	コカスタ・メイン	17:00～19:00	U18.20日本選手権-エディスタ 10/23～25
		24	土		通常練習	コカスタ・メイン	14:00～16:30	
		25	日		通常練習	沼田高	14:00～16:30	
		26	月		ウェート教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	
⇒	28	水		通常練習	コカスタ・サブ⇒五日市小	17:00～19:00⇒18:00～20:30		
⇒	29	木		通常練習	コカスタ・メイン⇒五日市小	17:00～19:00⇒18:00～20:30		
	31	日		通常練習	沼田高	14:00～16:30		

※ 五日市小は、10月は運動会の為使用不可です。

修道大は、コロナ感染防止の為一般開放はしていません。使用不可です。

11月の大会・記録会・その他の予定

- 1 広島市中学校新人陸上 エディスタ
- 1 県小学生総体陸上 東広島
- 7 ②広島市陸上記録会 エディスタ

コロナ過の中で今シーズンが終了しようとしています。

来シーズンに向けて今一度トレーニング内容を見直してみる必要があると思います。

毎日の練習が自分の力に合っているのかどうか考えて見ましょう。

指導して下さる先生にも相談してみることをお勧めします。

そして、後半学期の生活リズムが規則正しく行われているか、勉強・運動・栄養・休養のバランスを保つことが大切です。

今シーズンの調子が良かったイメージを浮かべながら、来年に向けたプラスイメージ作りを考えて見るいい機会です。

三年生は受験に向けて勉強を頑張りましょう。