

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考
	5	土		通常練習-運動適正テスト	沼田高	14:00~16:00	
	6	日		通常練習-運動適正テスト	沼田高	14:00~16:00	
	12	土		通常練習	沼田高	14:00~16:00	
	13	日		通常練習	沼田高	14:00~16:00	広島市スポーツ少年団新人駅伝大会(広域公園)
1							
2							
	19	土		通常練習-クリスマス会	沼田高	14:00~16:00	
	20	日		通常練習	沼田高	14:00~16:00	
	26	土		通常練習	沼田高	14:00~16:00	
	27	日		通常練習	沼田高	14:00~16:00	
	28	月		通常練習-お休み(自主トレ)			
				『自主トレ』			

注)練習時間の30分前に集合して練習準備をします。

※R3年1月は、6日水曜日から練習開始です。



19日のクリスマス会は、全員参加で行います。休部の人も参加してください。

参加者全員にプレゼントを用意しています。ゲーム等行って楽しく遊びましょう。

※12月から冬季トレーニングが始まります。来年への飛躍を目指して頑張りましょう。

冬季トレーニングはとても大切です! 自分の体づくりを考えてみる良い機会です。



冬季練習は気温が下がるとか、雪などが降る恐れがあるので、

防寒対策(ウインドブレーカー・ウォーマー・手袋・水分補給等)準備しておきましょう。

冬でも練習には、しっかり汗をかくことが大切となります。汗が出たら着替えシャツも必要です。

手袋をもってこよう!

1月の大会・記録会・その他の予定

24 天皇盃 第26回全国対抗男子駅伝競走大会 平和公園

ホームページ <https://olympia-plus.com>