

12月活動予定表

令和2年12月 1日
オリンピアプラス

月	日	曜日	日 程	活動場所	時 間	備 考	
1 2	2	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	3	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	5	土	通常練習-体力測定	沼田高	14:00～16:30		
	6	日	通常練習-体力測定	沼田高	14:00～16:30		
	7	月	ウエート教室	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	9	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	10	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	12	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30		
	13	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	広島市スポーツ少年団新人駅伝大会(広域公園)	
	⇒	14	月	ウエート教室-中止	広島市青少年センター	18:00～20:30	
		16	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
		17	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
		19	土	通常練習-クリスマス会 	沼田高	14:00～16:30	
		20	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	⇒	21	月	ウエート教室-中止	広島市青少年センター	18:00～20:30	
		23	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
		24	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
		26	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
		27	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
		28	月	通常練習-お休み(自主トレ)			
				『自主トレ』 	⇒ ※ウエート教室は、広島市青少年センター会館がコロナ対策で使用不可となった為お休みします。12/14～1/4迄		

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。

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。

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

12/26～R3,1/6まで練習はお休みです。この機会に自主トレにチャレンジしてみましょう。

(毎日30～60分ジョグでウインドブレーカー上下を着用してしっかり汗をかいてみましょう。

7～10日間で体が見違えるように動きやすくなります。)

ここが正念場です。三年生は受験に向けて頑張りましょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>