

5月活動予定表

令和 3年 4月27日
オリンピックプラス

月	日	曜日	日 程	活動場所	時 間	備 考
5	1	土	通常練習-お休み ①広島市陸上記録会	エディスタ	7:30～16:30	
	2	日	通常練習-お休み	沼田高	14:00～16:30	呉市春季陸上郷原
	3	月	ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	②県小中記録会
	5	水	通常練習-お休み ①東広島市陸上記録会	東広島アクア	7:30～16:30	
	6	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	8	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	9	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	10	月	ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	
	12	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	13	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	5/14*16中四国インカレ高知
	15	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	16	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	17	月	ウェイト教室	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-お休み 県中学記録会(混成予選会)	エディスタ	7:30～16:30	
	23	日	通常練習-お休み 県中学記録会(混成予選会)	エディスタ	7:30～16:30	
	24	月	ウェイト教室-お休み	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	沼田高	14:00～16:30	県高校総体陸上	
30	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	県高校総体陸上	

注)練習時間の30分前に集合して練習準備をします。

6月の大会・記録会・その他の予定(参考)

- 5~6 広島市中学陸上選手権大会エディスタ
- 6 ②県高校生陸上記録会 びんご 6/12④広島経済大記録会
- 13 ②東広島陸上記録会 東広島 6/13マスターズ(びんご)
- 25~27 広島県陸上競技選手権大会エディスタ 6/19~20西日本インカレ(岐阜)
- 24~27 日本陸上競技選手権大会 大阪長居 6/17~20中国高校陸上(山口)

五月の時期は、大会にも慣れてきてモチベーションも上がってきていると思います。
 ここでもう一度ウォームアップの考え方を再確認して自分の行ってきたウォームアップが自分に合っているのかどうか見直してみましょう。
 自分では気づかなかった事、例えば400mトラックを三周ジョグしても汗が出なかった!とかスタートダッシュしても気持ちが入らなかつた!とかいろいろあると思います。
 自分の体調管理はどうか?(体重を毎日測る)考えてみる必要があります。
 中学生は、通信・県選手権・全中を目指して再度検討してみましょう。