

8月活動予定表
(改訂)

令和 3年8月6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	日	通常練習		沼田高	14:30～17:00	
	2	月	ウェート教室		広島市青少年センター	18:00～20:30	
	4	水	通常練習		五日市小	18:00～20:00	広島地区高校対抗 エディオン広島
	5	木	通常練習		五日市小	18:00～20:00	8/6.7中国中学陸上 維新(山口)
	7	土	通常練習		沼田高	14:30～17:00	
	8	日	通常練習-お休み	④東広島陸上記録会		7:00～17:00	
	9	月	ウェート教室-お休み		広島市青少年センター	18:00～20:30	
	11	水	通常練習-お休み				
	12	木	通常練習-お休み				
	14	土	通常練習-お休み				
	15	日	通常練習-お休み				
	16	月	ウェート教室-お休み		広島市青少年センター	18:00～20:30	8/17～20
	18	水	通常練習		五日市小	18:00～20:00	全国中学陸上笠松運動公園(茨城)
	19	木	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	21	土	通常練習		沼田高	14:30～17:00	中国五県陸上競技対抗選手権大会
	22	日	通常練習		沼田高	14:30～17:00	
	23	月	ウェート教室-お休み		広島市青少年センター	18:00～20:30	
	25	水	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	26	木	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	28	土	通常練習		沼田高	14:30～17:00	
29	日	通常練習-お休み	U16ジュニアオリンピックカップ		7:00～17:00		
30	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。

⇒ コロナ感染拡大防止の為、早期集中対策をふまえ、感染リスク及び接触機会の低減させる
目的で水・木の練習時間の変更とウェート教室9月12日まで練習取り止めさせていただきます。
皆様のご協力をお願いいたします。

9月の大会・記録会・その他の予定

18～19	広島市中学総体陸上	エディオン広島
20	県小学生4種競技大会低学年	広島スタジアム
4～5	広島地区高校新人	広島スタジアム
11	広島経大記録会	広島経大
18～19	県高校新人	東広島
25～26	広島市陸上選手権	エディオン広島

夏休みを計画的に過ごしましょう。

※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。