

10月活動予定表

令和 3年 9月30日  
オリンピックプラス

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考	
10	2	土		通常練習	広域公園 駐車場集合	14:00～16:30		
	3	日		通常練習	沼田高	14:00～16:30	10/3東広島ナイター長距離記録会	
	4	月		ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	6	水		通常練習	広島スタジアム 補助	17:00～19:00		
	7	木		通常練習	広島スタジアム メイン	17:00～19:00		
	9	土		通常練習－お休み	10/9東広島陸上記録会		9:00～16:30	10/9大竹廿日市中学新人－広スタ
	10	日		通常練習	沼田高	14:00～16:30	県小学生4種高学年－広スタ	
	11	月		ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	13	水		通常練習	広島スタジアム 補助	17:00～19:00		
	14	木		通常練習	広島スタジアム メイン	17:00～19:00		
	16	土		通常練習	沼田高	14:00～16:30		
	17	日		通常練習－お休み	10/17東部記録会－福山竹ヶ端		9:00～16:30	
	18	月		ウェイト教室－お休み	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	20	水		通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	21	木		通常練習	五日市小	18:00～20:30	10/22~24 U16全国大会 －愛媛運動公園	
	23	土		通常練習－お休み	エディスタ	9:00～16:30	10/23~24広島市中学新人－広スタ	
	24	日		通常練習－お休み	エディスタ	9:00～16:30		
	25	月		ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	27	水		通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	28	木		通常練習	五日市小	18:00～20:30		
30	土		通常練習	沼田高	14:00～16:30	広島市児童陸上記録会－エディスタ		
31	日		通常練習	沼田高	14:00～16:30	県小学生総体陸上－東広島		

※ 五日市小は、10月17日まで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。

土日は、主に沼田高校で練習を行います。

11月の大会・記録会・その他の予定

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見る必要があります。

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。**