

11月活動予定表

令和 3年10月28日  
オリンピックプラス

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考	
11	3	祝水		通常練習-お休み		五日市小	18:00~20:30	
	4	木		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	6	土		通常練習		沼田高	14:00~16:30	
	7	日		通常練習		沼田高	14:00~16:30	
	8	月		ウェート教室		広島市青少年センター	18:00~20:30	
	10	水		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	11	木		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	13	土		通常練習		沼田高	14:00~16:30	
	14	日		通常練習-お休み		沼田高	14:00~16:30	
	15	月		ウェート教室		広島市青少年センター	18:00~20:30	
	17	水		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	18	木		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	20	土		通常練習		沼田高	14:00~16:30	
	21	日		通常練習		沼田高	14:00~16:30	
	22	月		ウェート教室		広島市青少年センター	18:00~20:00	11/23(火)祝②広島市陸上記録会
	24	水		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	25	木		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	27	土		通常練習		沼田高	14:00~16:30	
	28	日		通常練習		沼田高	14:00~16:30	
29	月		ウェート教室		広島市青少年センター	18:00~20:30		

※ 引き続きコロナ対策は、しっかり行いましょう。(マスク、手洗い、うがい等)

移行期(過渡期)について

陸上競技は、10月以降になると試合数も減りシーズンオフとなります。(長距離は駅伝等あり別とします)  
来シーズンに向けて、能力を上げる「冬季練習」に突入していきます。  
このシーズンと冬季練習の間の期間を「移行期」といいます。  
冬季練習は、四季がはっきりしている日本ならではの強化方法です。  
オリンピックプラスでは、この移行期に伴い今シーズンの反省と、身体のリフレッシュを兼ねて  
いろいろな陸上種目を取り入れてみようと思います。時間があればゲーム等入れてみます。

10/30(土) 10/31(日) 11/6(土) 11/7(日) 11/13(土) 11/14(日) 11/23(土) 11/24(日) 11/27(土) 11/28(日)

男子 走高跳 60mH ジャベリック 砲丸投 走幅跳 400m 1500m 三段跳 予備日 予備日  
女子 55mH 走高跳 砲丸投 ジャベリック 200m 走幅跳 800m 三段跳 予備日 予備日

12/18 (土) クリスマス会 (全員参加) 沼田高校  
12/19 (日) 広島市スポーツ少年団駅伝 広域公園

三年生は受験に向けて勉強を頑張りましょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>