

12月活動予定表

令和 3年11月26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	1	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	2	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	4	土	通常練習- 体力測定	沼田高	14:00～16:30		
	5	日	通常練習- 体力測定(予備)	沼田高	14:00～16:30	③県長距離記録会 広スタ	
	6	月	ウェート教室	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	8	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	9	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	11	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30		
	12	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30		
	13	月	ウェート教室	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	15	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	16	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	18	土	通常練習- クリスマス会 🎄	沼田高	14:00～16:30		
	19	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)	
	21	月	ウェート教室	広島市青少年センター	18:00～20:30		
	22	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	23	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30		
	25	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30		
	26	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30		
	27	月	お休み (自主トレ)				
				『自主トレ』 ↓			※新年度の目標を作成しておこう。!
							※R 4年1月は、5日水曜日から練習開始です。

注)練習時間の30分前に集合して練習準備をします。

※ 12月～2月の間 毎月一回の体力測定を行います。
(体力測定により自分の体力状態を確認して、さらなる成長につなげましょう。)



18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。

12/27～R3,1/4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>