

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考
				『自主トレ』			
							
	5	水		通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	6	木		通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	8	土		通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00~16:30	1/8熊野町駅伝-中止
	9	日		通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00~16:30	
	10	月		ウェイト教室-お休み	広島市青少年センター	18:00~20:30	
	12	水		通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	13	木		通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	15	土		通常練習-体力測定	沼田高⇒広域公園	14:00~16:30	
	16	日		通常練習-体力測定(予備)	沼田高⇒広域公園	14:00~16:30	
	17	月		ウェイト教室-お休み	広島市青少年センター	18:00~20:30	
	19	水		通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	20	木		通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	22	土		通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00~16:30	
	23	日		通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00~16:30	第27回天皇盃 第27回全国対抗男子駅伝競走大会-中止
	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	18:00~20:00	
	27	木		通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	29	土		通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00~16:30	
	30	日		通常練習	沼田高⇒広域公園	14:00~16:30	
	31	月		ウェイト教室-お休み	広島市青少年センター	18:00~20:30	

△  
1  
-  
R  
4  
/  
1  
月**新年度の目標を作成しよう！**

ここが正念場です。三年生は受験に向けて頑張らしましょう。

※ 新型コロナ対策【まん延防止等重点措置】が施行され1月31日までの協力要請が出ました。

**練習場所、時間を変更しております。**

短い冬休みですが『自主トレ』に挑戦してみよう！

1. 今シーズンの中で自分に足りなかったところを見つけてみよう。
2. 自主トレに向けて【何をすべきか】、【どれぐらい努力したらいいのか】  
【いつなら辞めてよいのか】これらの選択は自分で考えて行う。ことが大切です。
3. 目標を立てて実行したが、いろいろな問題が起こってなかなか実行できない！  
問題の解決にはどうしたらいいのか？ しっかり自分で考えて解決策を出す。  
自分で解決できないときは、笑われてもいいから家の人とか友達に相談してみる。
4. 自分がさらなる成長ができるあらゆることを想定して実行していこう。  
このことができたなら新年には素晴らしく成長した君たちに会えることでしょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>