

5月活動予定表

令和 4年 4月28日
オリンピアプラス

月	日	曜日	日 程	活動場所	時 間	備 考
5	1	日	通常練習- お休み 広島市スポ少陸上記録会	エディスタ	7:00~17:00	
	3	火				②県小・中陸上記録会(びんご)
	4	水	通常練習	広島スタジアム補助	16:00~19:00	
	5	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	7	土	通常練習	広島スタジアム雨天	16:00~19:00	75 広島地区高校総体(広島スタジアム)
	8	日	通常練習	広島スタジアム雨天	16:00~19:00	75 広島地区高校総体(広島スタジアム)
	11	水	通常練習	広島スタジアム	17:00~19:00	
	12	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	14	土	通常練習	エディスタ補助	15:00~17:00	①広島市陸上記録会(エディスタ)
	15	日	通常練習	エディスタ補助	17:00~19:00	
	18	水	通常練習	広島スタジアム	17:00~19:00	
	19	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	21	土	通常練習- お休み 県中学記録会(混成予選会)	広島スタジアム	7:00~17:00	
	22	日	通常練習- お休み 県中学記録会(混成予選会)	広島スタジアム	7:00~17:00	
	23	月	学区開放委員会	佐伯区福祉センター	19:00~20:00	
	25	水	通常練習	広島スタジアム	17:00~19:00	
	26	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	28	土	通常練習	広島スタジアム雨天	16:00~19:00	74 県高校総体(広島スタジアム)
	29	日	通常練習	広島スタジアム雨天	16:00~19:00	74 県高校総体(広島スタジアム)

注)練習時間の30分前に集合して練習準備をします。

※ いつもオリンピアプラスの活動にご協力いただきありがとうございます。

コロナ過で練習場所が点々と変更になりますが、保護者様方には大変感謝しております。
予定表を確認して練習に参加してください。

6月の大会・記録会・その他の予定(参考)

4~5 広島市中学陸上選手権大会 エディスタ

4~5 ②県高校生陸上記録会 広島スタジアム

6/12マスターズ(びんご)

25~26 広島県陸上競技選手権大会 広島スタジアム

6/4~5 中四国インカレ(浜山)

9~12 日本陸上競技選手権大会 大阪長居

6/17~19中国高校陸上(浜山)

五月の時期は、大会にも慣れてきてモチベーションも上がってきていると思います。
ここでもう一度ウォームアップの考え方を再確認して自分の行ってきたウォームアップが自分に合っているのかどうか見直してみましょう。
自分では気づかなかった事、例えば400mトラックを三周ジョグしても汗が出なかった!とかスタートダッシュしても気持ちが入らなかった!とかいろいろあると思います。
自分の体調管理はどうか?(体重を毎日測る)考えてみる必要があります。
中学生は、通信・県選手権・全中を目指して再度検討してみましょう。

ホームページ: <https://olympia-plus.com>