

8月活動予定表  
△1

令和 4年 8月 1日  
オリンピックプラス

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考	
8	3	水		通常練習	五日市小	18:00~20:30	8/3~7 全国高等学校総体(徳島)	
	4	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30		
	6	土		通常練習	修道大	14:30~17:00		
	7	日		通常練習	沼田高	14:30~17:00		
							8/8、9中国中学陸上 (鳥取布施)	
	10	水		通常練習	広島スタジアム	17:30~19:30		
	11	木		通常練習-お盆休み				
	13	土		通常練習-お盆休み				
	14	日		通常練習-お盆休み				
	17	水		通常練習	広島スタジアム	17:30~19:30		
	18	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30	8/18~21 全国中学陸上(福島)	
	20	土		通常練習	修道大	14:30~17:00	8/20、21中国五県対抗(岡山)	
	21	日		通常練習	修道大	14:30~17:00	8/19~21 全国小学生陸上 (日産横浜)	
	24	水		通常練習	広島スタジアム	17:30~19:30		
	25	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30		
	27	土		通常練習-お休み	U16ジュニアオリン ピックアップ	エディスタ	8:00~17:00	
	28	日		通常練習	⇒ 修道大⇒沼田高校		14:30~17:00	
31	水		通常練習		広島スタジアム	17:30~19:30		

夏休み期間中のみ練習時間を変更します。  
※練習開始時間30分前集合して準備します。

※ コロナがまん延しています。うがい、手洗い、消毒等 自己管理をしましょう。

9月の大会・記録会・その他の予定

10~11	広島市中学総体陸上	エディオン広島
3~4	広島地区高校新人	広島スタジアム
17~18	県高校新人	エディオン広島
24~25	U16(中学生)陸上競技選手権	広島スタジアム

夏休みを計画的に過ごしましょう。

※夏の練習で、もう一度基礎的な体力・走力アップをはかっていきましょう。  
体力アップには、朝夕にジョギングを行うこともいいと思います。  
このことが秋からの大会・記録会で自分の記録を伸ばす力になります。  
限られた時間で練習をするわけですから、与えられた練習をこなすだけでなく、  
トレーニングの意味をよく考えてより大きな目標に向け、  
自分自身を引き上げていくことが大切です。  
生活習慣を規則正しく行いましょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>