

10月活動予定表

令和 4年 9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	
10	1	土	通常練習-お休み	広島市陸上選手権 広島スタジアム		10/1,2 日本選手権リレー (国立東京)	
	2	日	通常練習-お休み	広島市陸上選手権 広島スタジアム		10/2 県民体育大会陸上 (庄原上野)	
	5	水	通常練習		広島スタジアム	17:00~19:00	
	6	木	通常練習	変更 ⇨	広島スタジアム	17:00~19:00	10/6~10 国民体育大会 (栃木県総合)
	8	土	通常練習		修道大	14:00~16:30	10/8 広島経大記録会
	9	日	通常練習		修道大	14:00~16:30	10/10 県小学生4種競技大会 (広島スタジアム)
	12	水	通常練習		広島スタジアム	17:00~19:00	
	13	木	通常練習	変更 ⇨	広島スタジアム	17:00~19:00	
	15	土	通常練習		修道大	14:00~16:30	10/15 大竹廿日市中学新人 (広島スタジアム)
	16	日	通常練習		修道大	14:00~16:30	
	19	水	通常練習		広島スタジアム	17:00~19:00	
	20	木	通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	22	土	通常練習		修道大	14:00~16:30	10/21~23 U16陸上競技大会 (愛媛県総合)
	23	日	通常練習	広島市中学新人 エディスタ	修道大	14:00~16:30	10/23 広島県小学総体陸上 (広島スタジアム)
	26	水	通常練習		広島スタジアム	17:00~19:00	
	27	木	通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	29	土	通常練習		修道大	14:00~16:30	
	30	日	通常練習		修道大	14:00~16:30	

※ 五日市小は、10月15日まで運動会の為使用不可です。  
⇨ (木) 五日市小学校⇒広島スタジアムに変更します。

11月の大会・記録会・その他の予定

- 5 未定 山口県中学秋季陸上競技記録会 維新みらいふ
- 19 広島市陸上記録会 広島スタジアム

コロナ過の中で今シーズンが終了しようとしています。  
来シーズンに向けて今一度トレーニング内容を見直して見る必要があります。  
毎日の練習が自分の力に合っているのかどうか考えて見ましょう。  
指導して下さる先生にも相談してみることをお勧めします。  
そして、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。  
今シーズンの調子が良かったイメージを浮かべながら、来年に向けたプラスイメージ作りを考えて見るいい機会です。  
**三年生は受験に向けて勉強を頑張りましょう。**