

# 11月活動予定表

令和 4年10月29日  
オリンピックプラス

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考
11	2	水		通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	3祝	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	4	金		ダイソーチャレンジ長距離記録会	東広島市		
	5	土		通常練習	修道大	14:00~16:30	
	6	日		通常練習	修道大	14:00~16:30	
	9	水		通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	10	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	12	土		通常練習	修道大	14:00~16:30	
	13	日		通常練習	修道大	14:00~16:30	山口県陸上競技強化記録会 (維新公園補助)
	16	水		通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	17	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	19	土		通常練習-お休み	修道大	14:00~16:30	広島市陸上競技記録会 (広島スタジアム)
	20	日		通常練習	修道大	14:00~16:30	
	23	水		通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	24	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	26	土		通常練習	修道大	14:00~16:30	
	27	日		通常練習	修道大	14:00~16:30	
	30	水		通常練習	五日市小	18:00~20:30	

※ 引き続きコロナ対策は、しっかり行いましょう。(マスク、手洗い、うがい等)

## 移行期(過渡期)について

陸上競技は、10月以降になると試合数も減りシーズンオフとなります。(長距離は駅伝等あり別とします)  
来シーズンに向けて、能力を上げる「冬季練習」に突入していきます。  
このシーズンと冬季練習の間の期間を「移行期」といいます。  
冬季練習は、四季がはっきりしている日本ならではの強化方法です。  
オリンピックプラスでは、この移行期に伴い今シーズンの反省と、身体のリフレッシュを兼ねて  
いろいろな陸上種目を取り入れてみようと思います。時間があればゲーム等入れてみます。

11/ 5(土) 11/ 6(日) 11/12(土) 11/20(日) 11/26(土) 11/27(日) 12/ 3(土) 12/ 4(日) ※雨天時は中止、種目飛ばし  
男子 走高跳 60mH ジャベリック 砲丸投 走幅跳 400m 1500m 三段跳  
女子 55mH 走高跳 砲丸投 ジャベリック 200m 走幅跳 800m 三段跳

12/3,4は、体力測定も行います。

12/17 (土) クリスマス会 (全員参加) 修道大  
12/19 (日) 広島市スポーツ少年団駅伝 広域公園

三年生は受験に向けて勉強を頑張りましょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>