

12月活動予定表

令和 4年11月30日
オリンピアプラス

月	日	曜日	日	程		活動場所	時間	備考	
1 2	1	木		通常練習		五日市小	18:00～20:30		
	3	土		通常練習- 体力測定		修道大	14:00～16:30		
	4	日		通常練習- 体力測定(予備)		修道大	14:00～16:30	③県長距離記録会 広スタ	
	7	水		通常練習		五日市小	18:00～20:30		
	8	木		通常練習		五日市小	18:00～20:30		
	10	土		通常練習		修道大	14:00～16:30		
	11	日		通常練習		修道大	14:00～16:30		
	14	水		通常練習		五日市小	18:00～20:30		
	15	木		通常練習		五日市小	18:00～20:30		
	17	土		通常練習		修道大	14:00～16:30	広島市スポーツ少年団新人駅伝大会(広域公園)	
	18	日		通常練習		修道大	14:00～16:30		
	21	水		通常練習		五日市小	18:00～20:30		
	22	木		通常練習		五日市小	18:00～20:30		
	24	土		通常練習		⇒ 広島スタジアム	14:00～16:30		
	25	日		通常練習- クリスマス会		修道大	14:00～16:30		
	28	水		『自主トレ』					
									※新年度の目標を作成しておこう。!
									※R 5年1月は、5日木曜日から練習開始です。

注)練習時間の30分前に集合して練習準備をします。

※ 12月～2月の間 毎月一回の体力測定を行います。

(体力測定により自分の体力状態を確認して、さらなる成長につなげましょう。)



25日のクリスマス会は、全員参加で行います。休部の人も参加してください。

参加者全員にプレゼントを用意しています。ゲーム等行って楽しみましょう。

※12月から冬期トレーニングが始まります。来年への飛躍を目指して頑張りましょう。

冬期トレーニングはとても大切です! 自分の体づくりを考えてみる良い機会です。

冬期練習は気温が下がったり雪などが降る恐れがありウォームアップが思うように出来ません。

防寒対策(ウインドブレーカー・ウォーマー・手袋・水分補給等)準備しておきましょう。

冬でも練習には、しっかり汗をかくことが大切となります。汗が出たら着替えシャツも必要です。

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。

12/28～R5,1/4まで練習はお休みです。この機会に自主トレにチャレンジしてみましょう。

(毎日30～60分ジョグでウインドブレーカー上下を着用してしっかり汗をかいてみましょう。

7～10日間で体が見違えるように動きやすくなります。)

ここが正念場です。三年生は受験に向けて頑張りましょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>