

月	日	曜日	日 程		活動場所	時 間	備 考
			『自主トレ』				
							
	5	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	7	土	通常練習		修道大	14:00～16:30	1/7 熊野町駅伝
	8	日	通常練習-体力測定		修道大	14:00～16:30	
	11	水	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	12	木	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	14	土	通常練習-体力測定(予備日)	⇒	沼田高	14:00～16:30	
	15	日	通常練習	⇒	沼田高	14:00～16:30	
	18	水	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	19	木	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	21	土	通常練習		修道大	14:00～16:30	
	22	日	通常練習		修道大	14:00～16:30	第28回天皇盃 第27回全国対抗男子駅伝競走大会
	25	水	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	26	木	通常練習		五日市小	18:00～20:00	
	28	土	通常練習		修道大	14:00～16:30	
	29	日	通常練習		修道大	14:00～16:30	

R5 / 1月

新年度の目標を作成しよう！

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。

短い冬休みですが『自主トレ』に挑戦してみよう！

1. 今シーズンの中で自分に足りなかったところを見つけてみよう。
2. 自主トレに向けて【何をすべきか】、【どれぐらい努力したらいいのか】
【いつなら辞めてよいのか】 これらの選択は自分で考えて行う。ことが大切です。
3. 目標を立てて実行したが、いろいろな問題が起こってなかなか実行できない！
問題の解決にはどうしたらいいのか？ しっかり自分で考えて解決策を出す。
自分で解決できないときは、笑われてもいいから家の人とか友達に相談してみる。
4. 自分がさらなる成長ができる あらゆることを想定して実行していこう。
このことができたなら新年には素晴らしく成長した君たちに会えることでしょう。