

5月活動予定表

令和 5年 4月26日  
オリンピアプラス

月	日	曜日	日 程	活動場所	時 間	備 考
5	1	月	ブルスマッスル教室	五日市公民館	18:00~20:30	
	3	水	通常練習お休み-第1回 東広島陸上競技記録会	東広島市運動公園		
	4	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	6	土	通常練習	修道大	14:00~16:30	75 広島地区高 校総体 6'8
	7	日	通常練習	修道大	14:00~16:30	
	8	月	ブルスマッスル教室	五日市公民館	18:00~20:30	
	10	水	通常練習	広スタメイン	17:00~19:00	
	11	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	13	土	通常練習お休み-① 広島市陸上記録会	エディオンスタジアム広島		
	14	日	通常練習	修道大	14:00~16:30	
	15	月	ブルスマッスル教室	五日市公民館	18:00~20:30	
	17	水	通常練習	広スタメイン	17:00~19:00	
	18	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	中四国インカレ 岡山
	20	土	通常練習	修道大	14:00~16:30	
	21	日	通常練習	修道大	14:00~16:30	
	22	月	ブルスマッスル教室	五日市公民館	18:00~20:30	
	24	水	通常練習	広スタメイン	17:00~19:00	
	25	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	27	土	通常練習	修道大	14:00~16:30	大竹廿日市中 学校春季大会 県高校総体 エディスタ
	28	日	通常練習お休み-県中学記録会(混成予選会)	県総合グランド		
	29	月	ブルスマッスル教室お休み			
31	水	通常練習	広スタメイン	17:00~19:00		

注)練習時間の30分前に集合して練習準備をします。

6月の大会・記録会・その他の予定(参考)

10~11	広島市中学陸上選手権大会	エディスタ
3	②県高校生陸上記録会	広島スタジアム
25~27	広島県陸上競技選手権大会	エディスタ
1~4	日本陸上競技選手権大会	大阪長居

6/10 ④広島経済大記録会  
6/16 10 ダイソーチャレンジ長距離記録会  
6/16~18 西日本インカレ(岐阜)  
6/15~18 中国高校陸上(岡山)

五月の時期は、大会にも慣れてきてモチベーションも上がってきていると思います。  
ここでもう一度ウォームアップの考え方を再確認して自分の行ってきたウォームアップが自分に合っているのかどうか見直してみましょう。  
自分では気づかなかった事、例えば400mトラックを三周ジョグしても汗が出なかった!とかスタートダッシュしても気持ちが入らなかった!とかいろいろあると思います。  
自分の体調管理はどうか?(体重を毎日測る)考えてみる必要があります。  
中学生は、通信・県選手権・全中を目指して再度検討してみましょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>