

6月活動予定表

令和 5年 5月31日

| 月 | 日 | 曜日 | 日 程 | 活動場所 | 時 間 | 備 考 | |
|---|----|----|--------------------------|------|--------------|----------------------------|------------------------|
| 6 | 1 | 木 | 通常練習 | 五日市小 | 18:00～20:30 | 6/1～4日本陸上競技選手権大会 (大阪長居) | |
| | 3 | 土 | 通常練習 | 修道大 | 14:00～16:30 | ②県高校生 陸上記録会 | |
| | 4 | 日 | 通常練習 | 修道大 | 14:00～16:30 | | |
| | 5 | 月 | プラスマッスル教室-お休み | | 五日市公民館 | 18:00～20:30 | |
| | 7 | 水 | 通常練習 | | 広スタメイン | 17:00～19:00 | |
| | 8 | 木 | 通常練習 | | 五日市小 | 18:00～20:30 | |
| | 10 | 土 | 通常練習 お休み-広島市中学校陸上競技選手権大会 | | エディオンスタジアム広島 | | |
| | 11 | 日 | 通常練習 お休み-広島市中学校陸上競技選手権大会 | | エディオンスタジアム広島 | | |
| | 12 | 月 | プラスマッスル教室-お休み | | 五日市公民館 | 18:00～20:30 | |
| | 14 | 水 | 通常練習 | | 広スタメイン | 17:00～19:00 | |
| | 15 | 木 | 通常練習 | | 五日市小 | 18:00～20:30 | 6/15～18 中国高校陸上 (岡山) |
| | 17 | 土 | 通常練習 | | 修道大 | 14:00～16:30 | |
| | 18 | 日 | 通常練習 | | 修道大 | 14:00～16:30 | |
| | 19 | 月 | プラスマッスル教室 | | 五日市公民館 | 18:00～20:30 | |
| | 21 | 水 | 通常練習 | | 広スタメイン | 17:00～19:00 | |
| | 22 | 木 | 通常練習 | | 五日市小 | 18:00～20:30 | |
| | 24 | 土 | 通常練習 | | 修道大 | 14:00～16:30 | 第77回 広島県陸上競技選 手権大会 |
| | 25 | 日 | 通常練習 | | 修道大 | 14:00～16:30 | 第77回 広島県陸上競技選 手権大会 |
| | 26 | 月 | プラスマッスル教室 | | 五日市公民館 | 18:00～20:30 | |
| | 28 | 水 | 通常練習 | | 広スタメイン | 17:00～19:00 | |
| | 29 | 木 | 通常練習 | | 五日市小 | 18:00～20:30 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

注)練習時間の30分前に集合して練習準備をします。

7月の大会・記録会・その他の予定(参考)

| | | |
|-------|---------------------------|---------|
| 1～2 | 第50回 広島県中学校陸上競技選手権大会 | エディスタ |
| 8 | 第4回 ひろしまりレーカーニバル | 広島スタジアム |
| 15～16 | 第69回 全日本中学生通信陸上競技広島県大会 | 広島スタジアム |
| 30 | 46 広島市スポ少陸上 & U16チャレンジ記録会 | エディスタ |

いよいよ6月は、陸上シーズン真っただ中となります。
今年度最大の目標の大会がやってきます。
皆さん、大会への準備はいかがでしょうか、来ていますか？
目標とする各大会の標準記録はクリアーできたでしょうか。
今一度、原点に戻って自分を見直してみてもいいでしょうか。
陸上競技も大切な事は、基本に忠実な動き作りです。
無理なトレーニングで体を痛めてはいませんか？
ストレッチマッサージ等を心がけて体をいたわって日々の練習を頑張ってみましょう。

<https://olympia-plus.com>