

7月活動予定表

令和 5年 6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	
7	1	土	通常練習-お休み	第50回広島県中学校陸上競技選手権大会(エディスタ)			
	2	日	通常練習-お休み	第50回広島県中学校陸上競技選手権大会(エディスタ)			
	3	月	プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00~20:30	
	5	水	通常練習		広スタメイン	17:00~19:00	
	6	木	通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	8	土	通常練習		修道大	14:00~16:30	7/8 ひろしまり レーカーニバル
	9	日	通常練習		修道大	14:00~16:30	
	10	月	プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00~20:30	
	12	水	通常練習		広スタメイン	17:00~19:00	
	13	木	通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	15	土	通常練習-お休み	第69回全国中学生通信陸上競技 広島県大会		(広スタ)	
	16	日	通常練習-お休み	第69回全国中学生通信陸上競技 広島県大会		(広スタ)	
	17	月	プラスマッスル教室-お休み		五日市公民館	18:00~20:30	
	19	水	通常練習		広スタメイン	17:00~19:00	
	20	木	通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	22	土	通常練習		修道大	14:30~17:00	
	23	日	通常練習		沼田高	14:00~16:30	(修道大ラクロス大会)
	24	月	プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00~20:30	
	26	水	通常練習		広スタメイン	17:30~19:30	
	27	木	通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	29	土	通常練習		修道大	14:30~17:00	
30	日	通常練習-お休み	市陸上競技スポーツ少年団大会 & U-16 広島市チャレンジ記録会		エディスタ		
31	月	プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00~20:30		

7/21~9/12まで夏場の練習時間を変更します。

練習開始時間30分前集合して準備します。

8月の大会・記録会・その他の予定(参考)

6	東広島陸上競技選手権大会	東広島	8/2~6	77 全国高等学校総体 厚別(北海道)
26	U16広島県記録会	エディスタ	8/4~5	57 中国中学陸上 エディオン(広島)
			8/22~25	50 全国中学陸上 愛媛県総合(愛媛)
			8/19~20	77 中国五県選手権 布勢(鳥取)

いよいよ全国大会に向けて正式の県内予選が始まります。
 これまでの記録会、地区大会では無かった予選・決勝がある大会となってきます。
 通信大会・県選手権大会においては予選でいかにスタミナを温存しつつ 決勝で
 ベスト記録を打ち立てることが出来るかが大切です。練習での心がけ一つで勝敗が決まってきます。
 これからむし暑く厳しいトレーニングの日々が続きます。
 これに打ち勝った者だけが全国への大会切符を自分のもの出来ることでしょう。
 日々、心と身体の健康の維持・管理に努めることと、練習に見合った休養・回復・栄養補給を
 丁寧に実施することです。頑張ってチャレンジしてください。皆さんの朗報を期待しています。