

8月活動予定表

令和 5年 7月29日
オリンピアプラス

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考	
8	2	水		通常練習	広スタ・サブ	17:30~19:30		
	3	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30	8/4~5 中国中学陸上(エディオン)	
	5	土		通常練習	修道大	14:30~17:00		
	6	日		通常練習-お休み 東広島市陸上競技選手権大会(オープン参加)	東広島運動公園陸上競技場	7:00~15:00		
	7	月		プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00~20:30		
	9	水		通常練習	広スタ・サブ	17:30~19:30		
	10	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30		
	12	土		通常練習-お盆休み				
	13	日		通常練習-お盆休み				
	14	月		プラスマッスル教室-お盆休み				
	16	水		通常練習	広スタメイン	17:30~19:30		
	17	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30		
	19	土		通常練習	修道大	14:30~17:00	8/19~20 中国五県選手権(鳥取)	
	20	日		通常練習	修道大	16:00~18:30	(修道大ラクロス大会)	
	21	月		プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00~20:30		
	23	水		通常練習	広スタメイン	17:30~19:30	8/22~25 全国中学陸上(愛媛)	
	24	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30		
	26	土		通常練習 お休み	JOCジュニアオリンピックカップ U16陸上競技大会広島県突破記録会	エディオン広島	7:00~17:00	
	27	日		通常練習	修道大	16:00~18:30	(修道大ラクロス大会)	
	28	月		プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00~20:30		
	30	水		通常練習	広スタメイン	17:30~19:30		
31	木		通常練習	五日市小	18:00~20:30			

夏の期間中は、練習時間を30分遅らせて始めます。

7/12~9/12(夏時間)までの間、練習時間・場所の変更があります。
皆様のご協力をお願いいたします。

9月の大会・記録会・その他の予定

2~3	広島市中学総体陸上	エディオン広島
2~3	広島地区高校新人	広島スタジアム
16~17	県高校新人	広島スタジアム
23~24	4 U16(中学生)陸上競技選手権	広島スタジアム
9/30~10/1	広島市陸上選手権	広島スタジアム

夏休みを計画的に過ごしましょう。

(熱中症に気お付けてこまめに水分補給をしましょう。)

※夏の練習で、もう一度基礎的な体力・走力アップをはかっていきましょう。

体力アップには、マッスル教室に参加するのもいいと思います。

このことが秋からの大会・記録会で自分の記録を伸ばす力になります。

限られた時間で練習をするわけですから、与えられた練習をこなすだけでなく、

トレーニングの意味をよく考えてより大きな目標に向け、

自分自身を引き上げていくことが大切です。

生活習慣を規則正しく行いましょう。