

10月活動予定表

令和 5年 9月28日  
オリンピアプラス

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考
10	1	日		通常練習	修道大	14:00～16:30	広島市スポ少駅伝(広域公園)
	2	月		プラスマッスル	五日市公民館	18:00～20:30	
	4	水		通常練習	広スタメイン	17:00～19:00	
	5	木		通常練習	広スタメイン	17:00～19:00	
	7	土		通常練習	修道大	14:00～16:30	
	8	日		通常練習	修道大	14:00～16:30	
	9	月祝		プラスマッスル-お休み	五日市公民館	18:00～20:30	
	11	水		通常練習	広スタメイン	17:00～19:00	
	12	木		通常練習	広スタメイン	17:00～19:00	
	14	土		通常練習	修道大	14:00～16:30	
	15	日		通常練習	修道大	14:00～16:30	大竹廿日市中学新人(広スタ)
	16	月		プラスマッスル	五日市公民館	18:00～20:30	
	18	水		通常練習	広スタメイン	17:00～19:00	
	19	木		通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	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	
	23	月		プラスマッスル	五日市公民館	18:00～20:30	
	25	水		通常練習	広スタメイン	17:00～19:00	
	26	木		通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	28	土		通常練習	修道大	14:00～16:30	広島市中学新人陸上(エディスタ)
29	日		通常練習	修道大	14:00～16:30		
30	月		プラスマッスル	五日市公民館	18:00～20:30		

※ 五日市小は、10月15日迄は運動会の為使用不可です。

11月の大会・記録会・その他の予定

今シーズンが終了しようとしています。

来シーズンに向けて今一度トレーニング内容を見直して見る必要があります。

毎日の練習が自分の力に合っているのかどうか考えて見ましょう。

指導して下さる先生にも相談してみることをお勧めします。

そして、後半学期の生活リズムが規則正しく行われているか、勉強・運動・栄養・休養のバランスを保つことが大切です。

今シーズンの調子が良かったイメージを浮かべながら、来年に向けたプラスイメージ作りを考えて見るいい機会です。

**三年生は受験に向けて勉強を頑張りましょう。**