

11月活動予定表

令和 3年10月28日
オリンピックプラス

月	日	曜日	日	程	活動場所	時間	備考
	1	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	2	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	3祝	金	ダイソーチャレンジin東広島長距離記録会	長距離Gr	東広島運動公園	13:30～18:30	
	4	土	通常練習		修道大	14:00～16:30	
	5	日	通常練習		修道大	14:00～16:30	
	6	月	プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00～20:30	
	8	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	9	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	11	土	通常練習-お休み	②広島市陸上記録会	エディオンスタジアム広島	8:00～13:00	
	12	日	通常練習-お休み	山口遠征	山口維新公園補助	6:00～19:00	
	13	月	プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00～20:30	
1	15	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
1	16	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	18	土	通常練習		修道大	14:00～16:30	
	19	日	通常練習		修道大	14:00～16:30	
	20	月	プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00～20:30	
	22	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	23	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	25	土	通常練習		修道大	14:00～16:30	
	26	日	通常練習		修道大	14:00～16:30	
	27	月	プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00～20:30	
	29	水	通常練習		五日市小	18:00～20:30	
	30	木	通常練習		五日市小	18:00～20:30	

移行期(過渡期)について

陸上競技は、10月以降になると試合数も減りシーズンオフとなります。(長距離は駅伝等あり別とします)
来シーズンに向けて、能力を上げる「冬季練習」に突入していきます。

このシーズンと冬季練習の間の期間を「移行期」といいます。

冬季練習は、四季がはっきりしている日本ならではの強化方法です。

オリンピックプラスでは、この移行期に伴い今シーズンの反省と、身体のリフレッシュを兼ねて
いろいろな陸上種目を取り入れてみようと思います。時間があればゲーム等入れてみます。

11/4(土)	11/5(日)	11/11(土)	11/12(日)	11/18(土)	11/19(日)	11/25(土)	11/26(日)	} 日程通りではなく 出来る種目から行います。
男子	走高跳 60mH	ジャベリック	山口遠征	砲丸投	走幅跳 400m	1500m	三段跳	
女子	55mH	走高跳	砲丸投	山口遠征	ジャベリック	200m	走幅跳 800m	

短距離跳躍Gr※11/11(土)の市記録会100m終了後、補助グラウンドでバトン練習行います。

12月の大会・記録会・その他の予定

12/23 (土) クリスマス会 (全員参加) 修道大学 (休会の人でも参加可能です。参加の時は連絡すること)

12/16 (日) 広島ニューライオンズカップ新人駅伝 広域公園

三年生は受験に向けて勉強を頑張りましょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>