

12月活動予定表

令和 5年11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
1 2	2	土		通常練習	修道大	14:00～16:30	第3回県長距離記録会(広スタ)
	3	日		通常練習	修道大	14:00～16:30	
	4	月		プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00～20:30	
	6	水		通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	7	木		通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	9	土		通常練習-体力測定	修道大	14:00～16:30	
	10	日		通常練習	修道大	14:00～16:30	
	11	月		プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00～20:30	
	13	水		通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	14	木		通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	16	土		通常練習	修道大	14:00～16:30	広島ニューライオンズカップ 新人駅伝(広島広域公園)
	17	日		通常練習	修道大	14:00～16:30	
	18	月		プラスマッスル教室	五日市公民館	18:00～20:30	
	20	水		通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	21	木		通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	23	土		通常練習-クリスマス会 🎄	修道大	14:00～16:30	
	24	日		通常練習	修道大	14:00～16:30	
	25	月		お休み(自主トレ)	五日市公民館	18:00～20:30	
				『自主トレ』			
							
							※新年度の目標を作成しておこう。!
							※R 5年1月は、6日(土)から練習開始です。

注)練習時間の30分前に集合して練習準備をします。

△1訂正 ※ R5、12/9(土)、R6、2/17(土) に体力測定を行います。(雨天時日程変更有)
(体力測定により自分の体力状態を確認して、さらなる成長につなげましょう。)



23日のクリスマス会は、全員参加で行います。休部 の人も参加してください。
参加者全員にプレゼントを用意しています。ゲーム等行って楽しい時を過ごしましょう。

※12月から冬季トレーニングが始まります。来年への飛躍を目指して頑張りましょう。
冬季トレーニングはとても大切です! 自分の体づくりを考えてみる良い機会です。
冬季時は気温が下がるとか、雪などが降る恐れがあるので、
防寒対策(ウィンドブレーカー・ウオーマー・手袋・水分補給等)準備しておきましょう。
冬でも練習には、しっかり汗をかくことが大切となります。汗が出たら着替えシャツも必要です。
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。

12/25～R6,1/5まで練習はお休みです。この機会に自主トレにチャレンジしてみましょ。
(毎日30～60分のジョグでウィンドブレーカー上下を着用してしっかり汗をかいてみましょ。
7～10日間で体が見違えるように動きやすくなります。)

ここが正念場です。三年生は受験に向けて頑張りましょ。