

月	日	曜日	日	程		活動場所	時間	備考
				『自主トレ』R5.12/25~R6.1/5				
								
	6	土		通常練習		修道大	14:00~16:30	長距離Gr:熊野駅伝
	7	日		通常練習		修道大	14:00~16:30	
	8	月		プラスマッスル教室-お休み		五日市公民館	18:00~20:30	
	10	水		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	11	木		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	13	土		通常練習 (練習場所変更)		修道大⇒広域公園	14:00~16:30	
	14	日		通常練習 (練習場所変更)		修道大⇒広域公園	14:00~16:30	
	15	月		プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00~20:30	
	17	水		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	18	木		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	20	土		通常練習		修道大	14:00~16:30	
	21	日		通常練習		修道大	14:00~16:30	全国都道府県対抗男子駅伝
	22	月		プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00~20:30	
	24	水		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	25	木		通常練習		五日市小	18:00~20:30	
	27	土		通常練習		修道大	14:00~16:30	
	28	日		通常練習		修道大	14:00~16:30	
	29	月		プラスマッスル教室		五日市公民館	18:00~20:30	
	31	水		通常練習		五日市小	18:00~20:30	

R
6
/
1
月**新年度の目標を作成しよう！**

全中陸上2024の開催地は滋賀県規模絵が丘公園です。

ここが正念場です。三年生は受験に向けて頑張りましょう。

※ 長距離Grは、2月3日(土)山口クロカン、2月25日(日)福岡クロカンを予定しています。

遠征に費用が掛かるのでお年玉等で『貯金』しておきましょう。

短い冬休みですが『自主トレ』に挑戦してみよう！

1. 今シーズンの中で自分に足りなかったところを見つけてみよう。
2. 自主トレに向けて【何をすべきか】、【練習量はどれくらいがいいのか】
【どれくらい続けたらいいのか】これらの選択は自分で考えて行う。ことが大切です。
3. 目標を立てて実行したが、いろいろな問題が起こってなかなか実行できない！
問題の解決にはどうしたらいいのか？ しっかり自分で考えて解決策を出す。
自分で解決できないときは、笑われてもいいから家の人とか友達に相談してみる。
4. 自分がさらなる成長ができるあらゆることを想定して実行していこう。
このことができたなら新年には素晴らしく成長した君たちに会えることでしょう。