

4月活動予定表  
(訂正分)

令和2年4月 2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-お休み	五日市小	18:00~20:00	
	2	木	通常練習-お休み	五日市小	18:00~20:00	1西農投てき記録会4/4
	3	金	ウェート教室-お休み	広島市青少年センター	18:00~20:00	
	4	土	通常練習-お休み	修道大	14:00~16:30	①広経大記録会参加自由です。
	5	日	通常練習-お休み	修道大	14:00~16:30	
	8	水	通常練習-お休み	五日市小	18:00~20:00	
	9	木	通常練習-お休み	五日市小	18:00~20:00	
	10	金	ウェート教室-お休み	広島市青少年センター	18:00~20:00	
	11	土	通常練習-お休み	修道大	14:00~16:30	国体強化記録会-エディスタ
	12	日	通常練習-お休み	修道大	14:00~16:30	国体強化記録会-エディスタ
	15	水	通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	16	木	通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	17	金	ウェート教室	広島市青少年センター	18:00~20:00	
	18	土	通常練習	修道大	14:00~16:30	18~19吉岡記念陸上-浜山
	19	日	通常練習	修道大	14:00~16:30	
	22	水	通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	23	木	通常練習	五日市小	18:00~20:00	
	24	金	ウェート教室	広島市青少年センター	18:00~20:00	
	25	土	通常練習	修道大	14:00~16:30	②広経大記録会参加自由です。
	26	日	通常練習	修道大	14:00~16:30	
	29	水	通常練習-休み 織田記念陸上(フリー見学)			
	30	木	通常練習	五日市小	18:00~20:30	
	1	金	ウェート教室	広島市青少年センター	18:00~20:00	

広島陸上競技協会主催の大会・記録会は、5/6日まですべて中止となりました。

➡ ※本クラブの五日市小学校・修道大での練習はコロナウイルス感染防止の為  
4月12日(日)まで中止とします。練習再開時は再度連絡します。

5月の大会・記録会・その他の予定

4	県小中記録会	びんご
6	東広島陸上記録会	東広島
8~9	70 広島地区高校総体	エディスタ
16	① 広島市陸上記録会	エディスタ
23	全小市予選会	コカスタ
17	安芸郡陸上選手権大会	コカスタ
16	大竹廿日市中学校春季大会	コカスタ
29~31	71県高校総体	エディスタ
22~24	中四国インカレ	島根浜山

自主練習

家の中でできるトレーニングでは、チューブ等を使って行う方法とかいろいろ工夫して  
身体の体幹、筋力、体力、持久力等の低下に気を付けましょう。  
参考に、チューブトレーニングの資料を別紙でメールします。