



陸上競技部 予定表

日	曜日	行 事	活動	最終下校時刻
1	月		×	15:10
2	火		×	16:05
3	水	卒業証書授与式	×	
4	木		○	17:00
5	金		○	17:00
6	土		○ (9:00~12:00)	
7	日		×	
8	月		×	15:10
9	火	1年生校外学習 (部活は2年生のみ)	○	17:05
10	水		○	17:05
11	木		×	16:05
12	金		○	17:05
13	土		○ (9:00~12:00)	
14	日		×	
15	月		×	15:10
16	火	生徒会役員選挙	×	15:10
17	水	三者懇談会	×	13:25
18	木	三者懇談会	×	13:25
19	金	三者懇談会	×	13:25
20	土		○ (9:00~12:00)	
21	日		×	
22	月	三者懇談会	×	13:25
23	火		×	15:20
24	水	修了式	×	11:30
25	木	春休み	○ (9:00~12:00)	
26	金		○ (9:00~12:00)	
27	土		×	
28	日		×	
29	月		○ (9:00~12:00)	
30	火		○ (9:00~12:00)	
31	水		○ (9:00~12:00)	

いよいよシーズンインが目の前までやってきました。どんな練習をどれだけやってきたか、振り返ってみましょう。基礎トレーニングが充実していれば、走りや動きにキレが出てきます。走り込みが充実していれば、体力向上に加えて地面から力をもらいやすくなるでしょう。ストレッチが充実していれば、大きな動きができるだけでなく、怪我のリスクも低くなるでしょう。もし、十分に練習ができていない人は、春からの練習で、1つ1つの動きをじっくりと丁寧に取組んで、「意識」の差で練習の「差」を埋めていこう。

4月が近づくと試合が増えてきます。試合に出るときには、必ず「目標」を設定しましょう。「記録」も大切ですが、「動き」にも注目したいですね。