

# 不撓不屈

美野里中陸上競技部 練習計画 (12月) R6 11/27 現在

全国 駅伝	総体 切	日程		駅伝 朝練	学校行事	練習	備考
14	195	12月1日	日	×	関東駅伝 (山梨県)	13:00~16:00 (未定)	クラブ
13	194	12月2日	月	×	実力テスト	×	
12	193	12月3日	火	○	芸術鑑賞会(2年)	15:45~16:30	
11	192	12月4日	水	○		15:45~16:30	
10	191	12月5日	木	○	新入生学校見学会	14:55~16:00	
9	190	12月6日	金	○		15:45~16:30	
8	189	12月7日	土	×	県民駅伝 (笠松)	13:30~16:30	部活動(長)
7	188	12月8日	日	×		8:30~11:30 (石岡)	クラブ
6	187	12月9日	月	×		×	
5	186	12月10日	火	○		15:45~16:30	
4	185	12月11日	水	○		15:45~16:30	
3	184	12月12日	木	×	新入生学校見学会	14:55~16:00	
2	183	12月13日	金	×		15:45~16:30	
1	182	12月14日	土	×		×	
35	181	12月15日	日	×	全国駅伝 (滋賀県)	8:30~11:30 (石岡)	クラブ
34	180	12月16日	月	×		×	
33	179	12月17日	火	×		15:45~16:30	
32	178	12月18日	水	×		15:45~16:30	
31	177	12月19日	木	×	委員会	×	
30	176	12月20日	金	×		15:45~16:30	
29	175	12月21日	土	×		第3回強化練習会 (笠松)	希望参加
28	174	12月22日	日	×		8:30~11:30 (石岡)	クラブ
27	173	12月23日	月	×	休業前全校集会	×	
26	172	12月24日	火	×		7:30~10:30	部活動
25	171	12月25日	水	×		7:30~10:30	部活動
24	170	12月26日	木	×		7:30~10:30	部活動
23	169	12月27日	金	×	<p>10日間、完全休養NG！ 計画的な自主練習に取り組みましょう！ 大掃除、家の手伝い、家族との時間を大切に◎</p> <p>2024年、成長できましたか？ 2025年、さらに飛躍の年になりますように。 よい年末年始をお過ごしください。</p>		
22	168	12月28日	土	×			
21	167	12月29日	日	×			
20	166	12月30日	月	×			
19	165	12月31日	火	×			
14	164	1月1日	月	×			
13	163	1月2日	火	×			
12	162	1月3日	水	×			
11	161	1月4日	木	×			
10	160	1月5日	金	×			
9	159	1月6日	土	×	7:30~10:30	部活動	

《来月の予定》

- ・ 1月19日 (日) 笠間駅伝
- ・ 1月25日 (土) 第4回強化練習会 (笠松)