不撓不屈

美野里中陸上競技部　練習計画（12月）　R7 11/26　現在

日程		行事	練習	備考
12月1日	月	実力テスト	×	
12月2日	火		15：55～16：30	
12月3日	水		15：55～16：30	
12月4日	木		15：05～16：30	
12月5日	金		15：55～16：30	
12月6日	土	県強化練習②ひたちなか	×	
12月7日	日		AM（石岡）	クラブ
12月8日	月		×	
12月9日	火		15：55～16：30	
12月10日	水		15：55～16：30	
12月11日	木		15：05～16：30	
12月12日	金		15：55～16：30	
12月13日	土	県民駅伝（選抜選手のみ）	7:30～10:30	**駅伝部のみ**
12月14日	日		AM（石岡）	クラブ
12月15日	月		×	
12月16日	火		15：55～16：30	
12月17日	水		15：55～16：30	
12月18日	木		15：55～16：30	
12月19日	金	⑥委員会	×	
12月20日	土	県強化練習③笠松	**13:30～16:30**	**駅伝部のみ**
12月21日	日		AM（石岡）	クラブ
12月22日	月		×	
12月23日	火	冬休み前集会	×	
12月24日	水		7:30～10:30	**部活動**
12月25日	木		7:30～10:30	**部活動**
12月26日	金		7:30～10:30	**部活動**
12月27日	土	８日間どう使いますか？ 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◎ 2026年、さらに躍動する１年になりますように。 よい年末年始をお過ごしください。		
12月28日	日			
12月29日	月			
12月30日	火			
12月31日	水			
1月1日	木			
1月2日	金			
1月3日	土			
1月4日	日		7:30～10:30	**部活動**
1月5日	月		×	
1月6日	火		7:30～10:30	**部活動**

《来月の予定》
・１月１８日（日）笠間駅伝（笠間芸術の森公園・バス）※長距離・駅伝のみ
・１月２４日（土）県強化練習④（希望者も参加可能）笠松　or　ひたちなか