

## 北陽中学校 陸上競技部 2024年度 冬休み・1月練習計画 改訂版1/15

	曜日	学校予定など	授業	練習時間	場所	備考
23	月		6時間	16:15	4階廊下	
24	火	学期末清掃	6時間	16:15	3階廊下	サッカー部と
25	水	2学期終業式 完全下校	3時間	14:00	3階廊下	14:00再登校 野球部と
26	木	冬期休業開始		8:00	1階廊下	
27	金			休み		自主練習しよう！ 食べ過ぎて体重が増えすぎないように注意！
28	土	学校閉鎖		休み		
29	日	学校閉鎖		休み		
30	月	学校閉鎖		休み		
31	火	学校閉鎖		休み		
1	水	学校閉鎖		休み		
2	木	冬季休業日		休み		
3	金	冬季休業日		休み		
4	土			休み		
5	日			休み		
6	月			休み		
7	火			休み		
8	水			休み		
9	木			11:00	体育館	11:00～14:00
10	金			14:00	体育館	14:00～17:00
11	土			9:50	セキスイアリーナ	10:00～12:30
12	日			11:00	体育館	11:00～14:00
13	月			休み		
14	火			8:00	体育館	8:00～11:00
15	水	3学期始業式 完全下校	3時間	休み		
16	木		6時間	16:15	1階廊下	サッカー部と
17	金		6時間	16:15	3階廊下	サッカー部と
18	土			休み		
19	日			8:45 12:50	つどーむ セキスイアリーナ	短距離練習 長距離練習会 ～15:00
20	月		5時間	15:30	1階廊下	野球部と
21	火	生徒会委員会	6時間	16:15	3階廊下	
22	水		6時間	休み		
23	木		6時間	16:15	4階廊下	サッカー部と
24	金	職員会議 完全下校	5時間	休み		
25	土			8:50	つどーむ	8:40集合 全員
26	日			休み		
27	月		6時間	16:15	体育館	サッカー部と
28	火	完全下校	6時間	休み		
29	水		6時間	16:15	3階廊下	
30	木		6時間	16:15	1階廊下	サッカー部と
31	金	職員会議 完全下校	5時間	16:30	3階廊下	16:30再登校

**練習休みの日の自主練習を大切にすること！**  
**自分に負けず、筋トレ・ストレッチ・柔軟・ランニングをしよう。**  
**練習を休むときは、必ず先生に連絡すること！**