

陸上 部 冬季休業～1月31日 活動計画

日	曜	実施日	学校行事	活動場所	開始時間	終了時間	備考
26	金	×	※冬季休業～1/14				
27	土	○		体育館	13:30	16:30	体育館は16:00まで
28	日	×					
29	月	×	・学校閉鎖				
30	火	×	・学校閉鎖				
31	水	×	・学校閉鎖				
1	木	×	元日 ・学校閉鎖				
2	金	×	・学校閉鎖				
3	土	×	・学校閉鎖				
4	日	×	・学校閉鎖				
5	月	×	・冬季休校日(部活は可)				
6	火	×	・冬季休校日(部活は可)				
7	水	○		体育館	8:30	11:30	体育館は11:00まで
8	木	×					
9	金	○		※体育館？	※未定	※未定	※他部活と調整中
10	土	○		体育館	8:30	11:30	体育館は11:00まで
11	日	×					
12	月	○	・成人の日	体育館	11:00	14:00	体育館は13:30まで
13	火	○		体育館	8:30	11:30	体育館は11:00まで
14	水	×	・3年公立高校出願者事前登校				
15	木	×	・3学期始業式 ・完全下校 ノー部活デー				
16	金	×	・諸会議 ・完全下校				
17	土	○		体育館	8:30	11:30	体育館は11:00まで
18	日	×					
19	月	×	・2年135組スキー				・スキー学級部活動不可
20	火	×	・職員会議 ・完全下校 ノー部活デー				
21	水	○		1F廊下	16:00	18:20	
22	木	○		1F廊下	16:00	18:20	
23	金	×	・諸会議 ・完全下校				
24	土	○		体育館	11:00	14:00	体育館は13:30まで
25	日	×					
26	月	○		1F廊下	16:00	18:20	
27	火	×	・諸会議 ・完全下校				
28	水	○		1F廊下	16:00	18:20	
29	木	×	・生徒協議会③ ・常任,局会,学協④				
30	金	○		1F廊下	16:00	18:20	
31	土	○		1F廊下	8:30	11:30	

【連絡事項】

- ・お正月休み中は、体がなまらないように、適宜、体を動かしましょう。
- ・ウィンドブレイカーやベンチコートなどで寒さ対策・ケガ対策をしましょう。
- ・ケガの防止のため、家でもストレッチを欠かさず行うと良いでしょ。
- ・部活の練習だけでなく、来シーズンに向けて体幹トレーニングなどの自主練習にも取り組みましょう。（他校の選手はつどーむなどでも自主練習をしているそうです。※身分証持っていくとよい）

顧問氏名	伊藤 毅・山下 大斗・矢口 拓弥・佐々木 香波
------	-------------------------