

陸上競技部 7月の活動計画

今月の活動計画

○平日(7月 1日～31日まで)
放課後練習 終了時刻 16時00分～17時40分【全学年】

【7月の目標】

- 基礎練習の徹底により、練習内容を覚える
- 体力・リズム感・体幹の向上
- 個人種目の技術力向上

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	水	部活動休養日	
2	木	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
3	金	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
4	土		
5	日		
6	月	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
7	火	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
8	水	部活動休養日	
9	木	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
10	金	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
11	土		
12	日		
13	月	部活動休養日	
14	火	部活動休養日	
15	水	部活動休養日	
16	木	部活動休養日	
17	金	部活動休養日	
18	土		
19	日		
20	月	1学期期末試験	
21	火	1学期期末試験	
22	水	1学期期末試験	
23	木	8:00～10:00	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
24	金	8:00～10:00	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
25	土	第70回南部地区(西部)中学校夏季総合体育大会	
26	日	部活動休養日	
27	月	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
28	火	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
29	水	部活動休養日	
30	木	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定
31	金	16:00～17:40	ドリル・体幹トレーニング, 種目測定