

## 陸上競技部 10月の活動計画

今月の活動時間について

○平日

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時15分【全学年】

○土日(3時間を上限として)

午前(前)8:30～11:00

○台風・天候の状況により変更の可能性もあります。

### 【10月の目標】

○腕振りや着地, 肩の動きなど, 自分のフォームの欠点を意識し改善する。

○練習の成果を大会で発揮するとともに, 新たな目標を設定する。

○体調など, 自己管理を徹底する。

○挨拶・礼儀の徹底

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	木	16:00～17:30	種目練習
2	金	16:00～17:30	大会前調整
3	土	7:50～15:20	尾道市秋季大会
4	日	テスト期間	
5	月	テスト期間	
6	火	テスト期間	
7	水	テスト期間	
8	木	テスト期間	
9	金	テスト期間	
10	土	テスト期間	
11	日	テスト期間	
12	月	テスト期間	中間試験①
13	火	16:00～17:15	中間試験②/基礎トレーニング
14	水	OFF	
15	木	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
16	金	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
17	土	市内駅伝大会	陸上競技部練習なし
18	日	OFF	
19	月	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
20	火	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
21	水	OFF	
22	木	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
23	金	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
24	土	歌島祭	
25	日	OFF	
26	月	OFF	
27	火	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
28	水	OFF	
29	木	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
30	金	16:00～17:15	基礎体カづくり・フォームづくり
31	土	8:00～10:00	種目練習