

# 1月2021

## 陸上部練習計画

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
12/24・25・26は, 9:00~学校練習 年末年始休み (12/27~1/3まで)					元旦	
3 休み	4 学校練習9:00~	5 学校練習9:00~	6 学校練習9:00~	7 休み 課題を仕上げる	8 3学期始業式 NO部活DAY	9 学校練習9:00~  中長距離研修会 (久次米)
10 学校練習9:00~  中長距離研修会 (久次米)	11 成人の日  練習休み	12 <u>NO部活DAY</u>  練習休み	13 1・3年生課題テスト  放課後練習	14 駅伝朝練○  放課後練習	15 駅伝朝練○  放課後練習	16 学校練習9:00~
17 練習休み	18 <u>NO部活DAY</u>  練習休み	19 駅伝朝練○  放課後練習	20 2年生課題テスト  駅伝朝練○ 放課後練習	21 駅伝朝練○  放課後練習	22 駅伝朝練○  放課後練習	23 学校練習9:00~  徳島陸上競技会中学研修 (短・跳) 3名参加 笹山・武市 (100m) 泉 (走高跳)
24 練習休み  徳島陸上競技会中学研修 (短・跳) 3名参加 笹山・武市 (100m) 泉 (走高跳)	25 <u>NO部活DAY</u>  練習休み	26 駅伝朝練○  放課後練習	27 駅伝朝練○  放課後練習	28 駅伝朝練○  放課後練習	29 駅伝朝練○  放課後練習	30 学校練習9:00~
31 練習休み						