

広島県立安芸高等学校陸上競技部
平成16年度冬季活動計画表

夢をもて！ そして叶えよ！！

『高く高く伸びる樹は、下へ下へと根を生やす。
結果が目に見えない今こそ、大きく変われるチャンスなのです。希望を持って今を過ごそう。』

12月				1月				2月				3月			
日	曜	行事等	活動時間	場所	日	曜	行事等	活動時間	場所	日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	水				1	土		自主トレーニング		1	火	生徒朝会	1	火	卒業式
2	木				2	日		自主トレーニング		2	水		2	水	↑学年末考査
3	金				3	月		自主トレーニング		3	木		3	木	
4	土	サタデー陸上			4	火	練習始 ↑中高合同合宿	9:00~12:00	安芸高	4	金		4	金	
5	日				5	水		9:00~12:00	安芸高	5	土	サタデー陸上	5	土	サタデー陸上
6	月				6	木		9:00~12:00	安芸高	6	日		6	日	
7	火	↑期末考査			7	金	始業式	16:00~18:00	安芸高	7	月		7	月	↓
8	水				8	土	サタデー陸上	9:00~12:00	スタジアム	8	火		8	火	
9	木				9	日		Rest		9	水		9	水	
10	金				10	月		9:00~12:00	安芸高	10	木		10	木	
11	土		9:00~11:00	安芸高	11	火		16:00~18:00	安芸高	11	金	Rest	11	金	
12	日		Rest		12	水		16:00~18:00	安芸高	12	土	投擲練習会	12	土	投擲練習会
13	月		16:00~17:30	安芸高	13	木		16:00~18:00	安芸高	13	日	Rest	13	日	
14	火		16:00~17:30	安芸高	14	金		16:00~18:00	安芸高	14	月		14	月	
15	水		16:00~17:30	安芸高	15	土		9:00~12:00	安芸高	15	火		15	火	
16	木		16:00~17:30	安芸高	16	日		Rest		16	水		16	水	
17	金		16:00~18:00	安芸高	17	月		16:00~18:00	安芸高	17	木		17	木	
18	土		9:00~12:00	安芸高	18	火		16:00~18:00	安芸高	18	金		18	金	終業式
19	日		Rest		19	水		16:00~18:00	安芸高	19	土		19	土	県投擲記録会
20	月		16:00~18:00	安芸高	20	木		16:00~18:00	安芸高	20	日		20	日	
21	火	↑クラスマッチ	16:00~18:00	安芸高	21	金		16:00~18:00	安芸高	21	月		21	月	
22	水	↓終業式	準備・ミーティング	安芸高	22	土	JrコーチングC (千葉)	Rest		22	火		22	火	
23	木	投擲練習会	8:00~13:00	安芸高	23	日		Rest		23	水	試験一週間前	23	水	
24	金		16:00~18:00	安芸高	24	月		16:00~18:00	安芸高	24	木		24	木	
25	土		9:00~12:00	安芸高	25	火		16:00~18:00	安芸高	25	金	↑中高合同合宿	25	金	
26	日		Rest		26	水		16:00~18:00	安芸高	26	土		26	土	
27	月	↑五日市合宿	合宿(終日)	五日市高校 修道大学	27	木		16:00~18:00	安芸高	27	日	↓	27	日	
28	火		合宿(終日)	五日市高校 修道大学	28	金		16:00~18:00	安芸高	28	月	卒業式予行	28	月	
29	水	↓練習納	合宿(終日)	五日市高校 修道大学	29	土	投擲練習会	8:00~17:00	安芸高				29	火	
30	木		Rest		30	日		Rest					30	水	
31	金		自主トレーニング		31	月		16:00~18:00					31	木	

※以上はあくまでも予定です。変更がある場合は事前に連絡します。特に1月~3月の土・日には西条農業での練習会が入る可能性があります。

行事概要

【五日市合宿】

『普通の学校の、普通の学校による、凄い合宿！！』 五日市高校、市立呉高校、油木高校、安芸高校が参加。練習は修道大学。

【投擲練習会】

- 12月23日(木) 9:00~12:00 安芸高校
- 1月29日(土) 9:00~16:00 安芸高校
- 2月12日(土) 9:00~12:00 安芸高校
- 3月12日(土) 9:00~12:00 安佐北高校