

広島県立安芸高等学校陸上競技部
平成21年冬季活動計画

アスリートは冬に造られる。やるぞ、今しかない!

11月				12月				1月				2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	活動時間	場所	日	曜	行事等	活動時間	場所
1	日		Rest		1	火	試験発表	自主トレーニング		1	金	元旦	自主トレーニング	安芸高	1	月		17:00~19:00	安芸高
2	月	冬季練習開始!	17:00~19:00	安芸高	2	水		自主トレーニング		2	土		自主トレーニング	安芸高	2	火		16:00~19:00	安芸高
3	火		9:00~14:00	安芸高	3	木		自主トレーニング		3	日		自主トレーニング	安芸高	3	水	卒業考査	16:00~19:00	安芸高
4	水	生徒朝会	16:00~19:00	安芸高	4	金		自主トレーニング		4	月	練習始め 中高合同合宿	14:00~18:00	スタジアム	4	木		16:00~18:00	安芸高
5	木		16:00~18:00	安芸高	5	土	サタデー ②投擲教室	9:00~16:00	スタジアム	5	火		9:00~18:00	スタジアム	5	金		16:00~19:00	安芸高
6	金		16:00~19:00	安芸高	6	日		自主トレーニング		6	水		9:00~12:00	スタジアム	6	土		9:00~14:00	安芸高
7	土		9:00~14:00	安芸高	7	月		自主トレーニング		7	木	始業式	Rest		7	日		Rest	安芸高
8	日		Rest		8	火	期末試験	自主トレーニング		8	金		16:00~19:00	安芸高	8	月		16:00~19:00	安芸高
9	月		17:00~19:00	安芸高	9	水		自主トレーニング		9	土	サタデー ④投擲教室	9:00~16:00	スタジアム	9	火		16:00~19:00	安芸高
10	火		16:00~19:00	安芸高	10	木		自主トレーニング		10	日		Rest		10	水		16:00~19:00	安芸高
11	水		16:00~19:00	安芸高	11	金	九州共立大会 (調整中)	13:30~15:00	安芸高	11	月	成人の日	9:00~12:00	安芸高	11	木	建国記念の日	9:00~12:00	安芸高
12	木		16:00~18:00	安芸高	12	土		9:00~12:00	安芸高	12	火		16:00~19:00	安芸高	12	金	生徒朝会	16:00~19:00	安芸高
13	金		16:00~19:00	安芸高	13	日				13	水		16:00~19:00	安芸高	13	土	2年合同模試 サタデー ⑥投擲教室	9:00~16:00	スタジアム
14	土	投擲記録会	終日	西農高	14	月		17:00~19:00	安芸高	14	木	生徒朝会	17:00~19:00	安芸高	14	日		Rest	
15	日		Rest		15	火		16:00~19:00	安芸高	15	金		16:00~19:00	安芸高	15	月		17:00~19:00	安芸高
16	月		17:00~19:00	安芸高	16	水		16:00~19:00	安芸高	16	土		9:00~14:00	安芸高	16	火		16:00~19:00	安芸高
17	火		16:00~19:00	安芸高	17	木		16:00~18:00	安芸高	17	日		Rest		17	水		16:00~19:00	安芸高
18	水	生徒朝会	16:00~19:00	安芸高	18	金		16:00~19:00	安芸高	18	月		17:00~19:00	安芸高	18	木		Rest	
19	木	防災訓練	Rest		19	土	③投擲教室	9:00~12:00	スタジアム	19	火		16:00~19:00	安芸高	19	金		16:00~19:00	安芸高
20	金		16:00~19:00	安芸高	20	日		Rest		20	水		16:00~19:00	安芸高	20	土	中高合同合宿	9:00~17:00	スタジアム
21	土	サタデー ①投擲教室	9:00~16:00	スタジアム	21	月		17:00~19:00	安芸高	21	木		16:00~18:00	安芸高	21	日		9:00~12:00	スタジアム
22	日	強化練習	9:00~16:00	安芸高	22	火	終業式	16:00~19:00	安芸高	22	金	総合学科発表会	16:00~19:00	安芸高	22	月		Rest	
23	月	勤労感謝の日	9:00~12:00	安芸高	23	水	天皇誕生日	9:00~14:00	安芸高	23	土		9:00~14:00	安芸高	23	火		16:00~19:00	安芸高
24	火		Rest		24	木		9:00~12:00	安芸高	24	日		Rest		24	水	生徒朝会	16:00~19:00	安芸高
25	水		16:00~19:00	安芸高	25	金	中・四国会宿	9:00~12:00	安芸高	25	月		16:00~19:00	安芸高	25	木	式場設営	16:00~19:00	安芸高
26	木		16:00~19:00	安芸高	26	土		9:00~12:00	安芸高	26	火		16:00~19:00	安芸高	26	金	卒業式予行	Rest	
27	金	厚見東海合宿	16:00~19:00	安芸高	27	日		Rest		27	水	生徒朝会 卒業考査試験発表	16:00~19:00	安芸高	27	土	強化練習	9:00~16:00	安芸高
28	土		9:00~16:00	安芸高	28	月		9:00~12:00	安芸高	28	木		16:00~19:00	安芸高	28	日		9:00~16:00	安芸高
29	日		Rest		29	火	練習納め	9:00~12:00	安芸高	29	金		16:00~19:00	安芸高	1	月	卒業式	17:00~19:00	安芸高
30	月		17:00~19:00	安芸高	30	水		自主トレーニング		30	土	⑤投擲教室	9:00~12:00	スタジアム	2	火	試験発表	自主トレーニング	
					31	木		自主トレーニング		31	日		Rest		3	水		自主トレーニング	

※あくまでも予定です。変更がある場合は、出来るだけ早めに連絡します。この予定にない合宿や強化練習が入る可能性もあります。