

広島県立安芸高等学校陸上競技部

平成22年度冬季活動計画

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				3月				
日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	
1	月		16:00~19:00	1	水	自主トレーニング		1	土	自主トレーニング		1	火	卒業考査	16:00~19:15	1	火	卒業式 送別記録会	11:00~12:00	
2	火		16:00~19:00	2	木	自主トレーニング		2	日	自主トレーニング		2	水		17:00~19:30	2	水	卒業考査	自主練習	
3	水	体験クラブ	9:00~13:00	3	金	自主トレーニング		3	月	自主トレーニング		3	木	選抜Ⅰ	16:00~19:00	3	木		自主練習	
4	木		16:00~19:00	4	土	①サタデー ②投擲教室	9:00~16:00	4	火	練習始め 中高合同合宿	14:00~18:00	4	金		16:00~19:15	4	金		自主練習	
5	金	投擲九州共立大学移動	16:00~19:00	5	日	自主トレーニング		5	水	自主トレーニング	9:00~18:00	5	土		9:00~14:00	5	土		自主練習	
6	土	九州共立大学投擲記録会	9:00~13:00	6	月	自主トレーニング		6	木		9:00~12:00	6	日		Rest	6	日	サタデー後上 の投擲教室	9:00~16:00	
7	日		Rest	7	火	期末試験	自主トレーニング	7	金	始業式	Rest	7	月		16:00~19:15	7	月		14:00~16:00	
8	月	冬季練習開始!	16:00~19:15	8	水	自主トレーニング		8	土	④投擲教室	9:00~12:00	8	火		16:00~19:15	8	火		16:00~19:15	
9	火		16:00~19:15	9	木	自主トレーニング		9	日	自主トレーニング	9:00~14:00	9	水		17:00~19:30	9	水		17:00~19:30	
10	水		17:00~19:30	10	金		14:00~16:00	10	月	成人の日	9:00~14:00	10	木	生徒朝会	16:00~19:00	10	木	選抜Ⅱ	Rest	
11	木	生徒朝会	16:00~19:00	11	土		9:00~14:00	11	火		Rest	11	金	建部記念の日 強化練習	9:00~16:00	11	金		14:00~18:00	
12	金		16:00~19:15	12	日		Rest	12	水		16:00~19:30	12	土	2年合同機試 サタデー ⑥投擲教室	9:00~16:00	12	土	校内合宿 or 投擲県外合宿 (調整中)	94:00~14:00	
13	土	①投擲教室 広島市陸協指導者講習会	9:00~16:00	13	月		16:00~19:15	13	木		16:00~19:00	13	日	強化練習	9:00~16:00	13	日	⑥投擲教室	9:00~12:00	
14	日	広島市陸協指導者講習会	Rest	14	火		16:00~19:15	14	金		16:00~19:15	14	月		Rest	14	月		Rest	
15	月		16:00~19:15	15	水		17:00~19:30	15	土		9:00~14:00	15	火		16:00~19:15	15	火		16:00~19:15	
16	火		16:00~19:15	16	木		16:00~19:00	16	日		Rest	16	水		17:00~19:30	16	水	合宿発表	17:00~19:30	
17	水		17:00~19:30	17	金		16:00~19:15	17	月		16:00~19:15	17	木		16:00~19:00	17	木		16:00~19:00	
18	木		16:00~19:00	18	土	③投擲教室	9:00~12:00	18	火		16:00~19:15	18	金		16:00~19:15	18	金	クラスマッチ 終業式	16:00~19:15	
19	金		16:00~19:15	19	日		Rest	19	水		17:00~19:30	19	土		9:00~17:00	19	土	投擲記録会 西農合宿(調整中)	終日	
20	土		9:00~14:00	20	月		16:00~19:15	20	木	生徒朝会	16:00~19:00	20	日		9:00~12:00	20	日		合宿日程	
21	日		Rest	21	火	終業式	16:00~19:15	21	金		16:00~19:15	21	月		Rest	21	月		合宿日程	
22	月		16:00~19:15	22	水	投擲九州共立大会 (調整中)	短中継Rest 投擲合宿日程	九州共立大学	22	土		9:00~14:00	22	火		16:00~19:30	22	火	選抜Ⅲ	Rest
23	火	勤労感謝の日 サタデー	9:00~12:00 or 9:00~14:00	23	木	天皇誕生日 合宿	合宿日程	九州共立大学 呉工専	23	日		Rest	23	水	試験発表	自主トレーニング	23	水		9:00~14:00
24	水		17:00~19:30	24	金	共立合宿延長 (佐々木・福島)	合宿日程	九州共立大学 呉工専	24	月		16:00~19:15	24	木		自主トレーニング	24	木		9:00~14:00
25	木		Rest	25	土	中・西農合宿 (道上・山中)	合宿日程	九州共立大学 呉工専 松山	25	火		16:00~19:15	25	金		自主トレーニング	25	金	入学予定者教壇日 (西農合宿・山口)	9:00~14:00
26	金		16:00~19:00	26	日		短中継Rest 投擲合宿日程	九州共立大学	26	水		17:00~19:30	26	土		自主トレーニング	26	土	強化練習	9:00~18:00
27	土	校内合宿	合宿日程	27	月		9:00~13:00	九州共立大学 安芸高	27	木		16:00~19:00	27	日		自主トレーニング	27	日	強化練習	9:00~18:00
28	日		合宿日程	28	火		9:00~13:00	安芸高	28	金	総合学科発表会	16:00~19:15	28	月		自主トレーニング	28	月		Rest
29	月		16:00~19:15	29	水	練習納め	9:00~14:00	安芸高	29	土	サタデー ⑤投擲教室	9:00~16:00	29	火		自主トレーニング	29	火	退・離任式 教科書販売	14:00~18:00
30	火	試験発表	自主トレーニング	30	木		自主トレーニング		30	日		Rest			自主トレーニング	30	水		9:00~14:00	
				31	金		自主トレーニング		31	月		16:00~19:15			自主トレーニング	31	木		9:00~14:00	

※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。