

広島県立安芸高等学校陸上競技部  
平成23年度冬季活動計画

成功の反対は「失敗」ではない、「やらないこと」だ。  
「私には無理」という弱気を認めるつもりはない。

サッカー女子日本代表(なでしこジャパン)監督 佐々木 則夫

日	12月			1月			2月			3月			日		
	曜日	行事等	活動時間	曜日	行事等	活動時間	曜日	行事等	活動時間	曜日	行事等	活動時間			
1	木		自主トレーニング	日	元旦	自主トレーニング	水		17:00~19:30	安芸高	木	卒業式 送別記録会	13:00~15:00	安芸高	1
2	金		自主トレーニング	月	振替休日	自主トレーニング	木		16:00~19:00	安芸高	金		自主練習		2
3	土	サタデー②投擲・跳躍教室 広島市記録会 県体協祝賀式・表彰式	9:00~16:00	火		自主トレーニング	金	選抜 I	Rest		土	サタデー陸上 ⑦投擲・跳躍教室	9:00~16:00	スタジアム	3
4	日		自主トレーニング	水	練習始め 中高合同合宿	9:00~18:00	土		9:00~15:00	安芸高	日		自主練習		4
5	月		自主トレーニング	木		9:00~18:00	日		9:00~15:00	安芸高	月	学年末考査	自主練習		5
6	火	↑ 体育・スポーツ 知事表彰	自主トレーニング	金	始業式 課題テスト	Rest	月		16:00~19:30	安芸高	火		自主練習		6
7	水	↑ 期末考査	自主トレーニング	土	↑ 強化練習 北九州合宿	9:00~17:00 合宿日程	火		16:00~19:30	安芸高	水	↑ 選抜 II	自主練習		7
8	木		自主トレーニング	日	(西農合宿)	9:00~17:00 合宿日程	水		17:00~19:00	安芸高	木		自主練習		8
9	金		14:00~18:00	月	成人の日	9:00~17:00 合宿日程	木	生徒朝会	16:00~19:30	安芸高	金		14:00~18:00	安芸高	9
10	土		9:00~15:00	火		Rest	金		16:00~19:30	安芸高	土	⑧投擲・跳躍教室	9:00~16:00	スタジアム	10
11	日		9:00~15:00	水		17:00~19:30	土	サタデー ⑥投擲・跳躍教室	9:00~16:00	スタジアム	日		9:00~15:00	安芸高	11
12	月		Rest	木		16:00~19:30	日		Rest		月		Rest		12
13	火		16:00~19:30	金		16:00~19:00	月		16:00~19:30	安芸高	火		16:00~19:30	安芸高	13
14	水	生徒朝会	17:00~19:30	土		9:00~14:00	火		16:00~19:30	安芸高	水		17:00~19:30	安芸高	14
15	木		16:00~19:00	日	サタデー ④投擲・跳躍教室	9:00~16:00	水		17:00~19:30	安芸高	木		16:00~19:30	安芸高	15
16	金		16:00~19:30	月		Rest	木		16:00~19:00	安芸高	金	クラスマッチ	16:00~19:30	安芸高	16
17	土	③投擲・跳躍教室 午後:WT	9:00~16:00	火		16:00~19:30	金		16:00~19:30	安芸高	土	↑ 投擲記録会	終日	西農	17
18	日		Rest	水	生徒朝会	17:00~19:30	土	↑ 中高合同合宿	9:00~17:00	スタジアム	日	(吉備路記録会)	Rest		18
19	月		16:00~19:30	木		16:00~19:00	日		9:00~12:00	スタジアム	月	終業式	16:00~19:30	安芸高	19
20	火		16:00~19:30	金		16:00~19:30	月		Rest		火	↑ 春分の由	9:00~15:00 合宿日程	安芸高 九共大	20
21	水		16:00~19:30	土		9:00~15:00	火		16:00~19:30	安芸高	水	↓ 九共大合 宿	9:00~15:00 合宿日程	安芸高 九共大	21
22	木	↑ 終業式 強化練習	16:00~19:30	日		Rest	水	生徒朝会	17:00~19:30	安芸高	木	選抜 III	Rest		22
23	金	↑ 県陸協表彰式	9:00~17:00	月		16:00~19:30	木		16:00~19:30	安芸高	金		9:00~15:00	安芸高	23
24	土		9:00~17:00	火		16:00~19:30	金	試験発表	自主トレーニング		土	↑ 中国合宿	9:00~15:00	安芸高 ビッグアーチ	24
25	日	↑ 中四国合宿	Rest 合宿日程	水		17:00~19:30	土		自主トレーニング		日	↑ 全国合宿	9:00~18:00	安芸高 ビッグアーチ	25
26	月		9:00~14:00 合宿日程	木		16:00~18:30	日		自主トレーニング		月	↑ 入学予定者登校日	9:00~12:00	安芸高 ビッグアーチ	26
27	火		9:00~14:00 合宿日程	金	総合学科発表会	16:00~19:30	月		自主トレーニング		火		9:00~18:00	安芸高 ビッグアーチ	27
28	水		9:00~14:00 合宿日程	土	⑤投擲・跳躍教室	9:00~13:00	火		自主トレーニング		水		9:00~18:00	安芸高	28
29	木	練習納め	9:00~13:00	日		Rest	水	卒業式予行	自主トレーニング		木	↓ 退・離任式 教科書販売	13:00~18:00	安芸高	29
30	金		自主トレーニング	月		16:00~19:30					金		9:00~15:00	安芸高	30
31	水		自主トレーニング	火		16:00~19:30					土		9:00~15:00	安芸高	31

※以上はあくまでも予定です。この時期は合宿などの予定が個人により異なることもあり、変更があると思われまます。変更がある場合は事前に連絡します。

