

広島県立安芸高等学校陸上競技部
平成24年度冬季活動計画

日々、精進 日々、充実 日々、成長

11月				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	活動時間	場所	日	曜	行事等	活動時間	場所							
1	木		16:00~19:00	安芸高	1	土	サタデー ②投擲・跳躍教室 広島市記録会(長距離)	9:00~16:00	スタジアム	1	火	元旦	自主トレーニング		1	金		17:00~19:30	安芸高	1	金	卒業式 送別記録会				
2	金		16:00~19:30	安芸高	2	日		自主トレーニング			2	水		自主トレーニング		2	土	⑤投擲・跳躍教室 午後:WT	9:00~16:00	スタジアム	2	土	サタデー陸上 ⑦投擲・跳躍教室	9:00~16:00	スタジアム	
3	土	体験クラブ	9:00~14:00	安芸高	3	月		自主トレーニング			3	木		自主トレーニング		3	日		9:00~16:00	安芸高	3	日		自主練習		
4	日		Rest		4	火	期末考査	自主トレーニング			4	金	練習始め 中高合同合宿	9:00~18:00	安芸高 スタジアム	4	月	選抜 I	Rest			4	月	学年末考査	自主練習	
5	月	冬季練習開始	16:00~19:30	安芸高	5	水		自主トレーニング			5	土		9:00~18:00	スタジアム	5	火		16:00~19:30	安芸高	5	火		自主練習		
6	火		16:00~19:30	安芸高	6	木		自主トレーニング			6	日	合宿終了後:WT	9:00~15:00	スタジアム	6	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高	6	水	選抜 II	自主練習		
7	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 16:00~19:30	安芸高	7	金		14:00~18:00 島根出発	安芸高 島根		7	月	始業式 課題テスト	Rest		7	木		16:00~19:00	安芸高	7	木		自主練習		
8	木		16:00~19:00	安芸高	8	土	島根県投擲合宿	9:00~14:00 合宿日程	安芸高 島根		8	火		16:00~19:30	安芸高	8	金		16:00~19:30	安芸高	8	金		自主練習		
9	金	生徒朝会 共通学力テスト	16:00~19:30	安芸高	9	日		9:00~14:00 合宿日程	安芸高 島根		9	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高	9	土	サタデー ⑥投擲・跳躍教室	9:00~16:00	スタジアム	9	土	⑧投擲・跳躍教室	9:00~16:00	スタジアム	
10	土	愛媛県東予地区投擲記録会(今治)	9:00~14:00 6:00~17:00	安芸高 桜井公園	10	月		Rest			10	木		16:00~19:00	安芸高	10	日	中国女子駅伝 試合日程	Rest	スタジアム	10	日		自主練習 (9:00~12:00)	(安芸高)	
11	日	投擲記録会	Rest 7:30~17:30	西農高	11	火		16:00~19:30	安芸高		11	金		16:00~19:30	安芸高	11	月	建国記念の日	9:00~16:00	安芸高	11	月		14:00~17:00	安芸高	
12	月		16:00~19:30 Rest	安芸高	12	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高		12	土		9:00~16:00	安芸高	12	火		16:00~19:30	安芸高	12	火		16:00~19:30	安芸高	
13	火		16:00~19:30	安芸高	13	木	生徒朝会	16:00~19:00	安芸高		13	日	サタデー ④投擲・跳躍教室	9:00~16:00	スタジアム	13	水	朝サーキット 生徒朝会	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高	13	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高	
14	水	朝サーキット 防災訓練	7:30~ 8:00 16:00~19:30	安芸高	14	金	朝サーキット	7:30~ 8:00 16:00~19:30	安芸高		14	月	成人の日	Rest		14	木		16:00~19:00	安芸高	14	木		16:00~19:00	安芸高	
15	木	生徒朝会	16:00~19:00	安芸高	15	土		9:00~16:00	安芸高		15	火		16:00~19:30	安芸高	15	金	中高合同合宿	16:00~19:30	安芸高	15	金	九州共立大合宿	16:00~19:30	安芸高	
16	金	安芸高祭	16:00~19:30	安芸高	16	日		Rest			16	水	朝サーキット 生徒朝会	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高	16	土		9:00~17:00	スタジアム	16	土	九州共立大競技会	9:00~14:00 試合日程・合宿日程	安芸高 九州共立大	
17	土	安芸高祭 サタデー ①投擲・跳躍教室	16:00~19:30	安芸高	17	月	朝サーキット	7:30~8:00 16:00~19:30	安芸高		17	木		16:00~19:00	安芸高	17	日	合宿終了後:WT	9:00~15:00	スタジアム	17	日		Rest 合宿日程	九州共立大	
18	日	広島県長距離記録会	Rest 9:00~13:00	スタジアム	18	火		16:00~19:30	安芸高		18	金		16:00~19:30	安芸高	18	月		Rest			18	月	クリスマス	16:00~19:30 Rest	安芸高
19	月	代休	9:00~16:00	安芸高	19	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高		19	土		9:00~16:00	安芸高	19	火		16:00~19:30	安芸高	19	火	終業式	16:00~19:30	安芸高	
20	火		16:00~19:30	安芸高	20	木		Rest			20	日		Rest		20	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 16:00~19:30	安芸高	20	水	春分の日	9:00~15:00	安芸高	
21	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高	21	金	朝サーキット 終業式 強化練習	7:30~ 8:00 16:00~19:30	安芸高		21	月		16:00~19:30	安芸高	21	木		16:00~19:00	安芸高	21	木	(選抜III)	9:00~15:00	安芸高	
22	木		Rest		22	土		9:00~17:00	安芸高		22	火		16:00~19:30	安芸高	22	金		16:00~19:30	安芸高	22	金		9:00~15:00	安芸高	
23	金	勤労感謝の日 吉備路記録会(投擲)	9:00~14:00 試合日程	安芸高 総社北公園	23	日	③投擲・跳躍教室 午後:WT	9:00~16:00	スタジアム		23	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高	23	土	強化練習	9:00~17:00	安芸高	23	土	投擲記録会 西農合同練習	7:30~17:30	西農高	
24	土	強化練習	9:00~17:00	安芸高	24	月		Rest			24	木		16:00~19:00	安芸高	24	日	強化練習	9:00~17:00	安芸高	24	日	愛媛県東予地区投擲記録会(今治)	Rest 6:00~17:00	桜井公園	
25	日	強化練習	9:00~17:00	安芸高	25	火	中四国会宿 (小柳・大藤・香川)	9:00~15:00 合宿日程	安芸高 ビッグアーチ		25	金	総合学科発表会	16:00~19:30	安芸高	25	月	試験発表				25	月	中国合宿(岡山)	9:00~16:00 合宿日程	安芸高 岡山
26	月	強化練習	16:00~19:30	安芸高	26	水		9:00~15:00 合宿日程	安芸高 ビッグアーチ		26	土		9:00~16:00	安芸高	26	火		自主トレーニング			26	火	入学予定者登校日	9:00~16:00 合宿日程	安芸高 岡山
27	火	試験発表	自主トレーニング		27	木		9:00~13:00 合宿日程	安芸高 ビッグアーチ		27	日		Rest		27	水	卒業式会場設営	自主トレーニング			27	水		9:00~16:00 合宿日程	安芸高 岡山
28	水		自主トレーニング		28	金		9:00~15:00 合宿日程	安芸高 ビッグアーチ		28	月		16:00~19:30	安芸高	28	木	卒業式予行	自主トレーニング			28	木		9:00~16:00 合宿日程	安芸高 岡山
29	木		自主トレーニング		29	土	練習納め	9:00~15:00	安芸高		29	火		16:00~19:30	安芸高	29	日					29	金	退・離任式 教科書販売	13:00~18:00	安芸高
30	金		自主トレーニング		30	日		自主トレーニング			30	水	朝サーキット	7:30~ 8:00 17:00~19:30	安芸高	30	土					30	土		9:00~16:00	安芸高
					31	月		自主トレーニング			31	木	生徒朝会	Rest							31	日		Rest		

※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。



スポーツ祭東京2013

