

本物への道



広島県立安芸高等学校陸上競技部

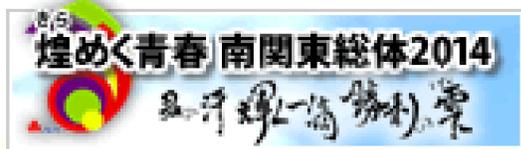
平成25年度秋季・冬季活動計画

アスリートは冬につくられる!

本気で思う。本当にやる。本物になる。

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	金		16:00~19:30	1	日		自主トレーニング	1	水	元旦	自主トレーニング	1	土	⑤投擲・跳躍教室 午後:WT	9:00~16:00	1	土	卒業式 送別記録会	12:00~15:00
2	土	愛媛県東予地区投擲記録会(今治)	短距離9:00~13:00 投擲6:00~17:00	2	月	期末考査	自主トレーニング	2	木		自主トレーニング	2	日		Rest	2	日	サタデー-陸上 ⑦投擲・跳躍教室	9:00~17:00
3	日		Rest	3	火		自主トレーニング	3	金		自主トレーニング	3	月		16:00~19:30	3	月	代休日	自主練習
4	月	体験クラブ	9:00~15:00	4	水		自主トレーニング	4	土	練習始め 中高合同合宿	9:00~18:00	4	火	選抜 I	自主トレーニング	4	火	学年末考査	自主練習
5	火		16:00~19:30	5	木		14:00~18:00	5	日		9:00~18:00	5	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	5	水		自主練習
6	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	6	金	朝練習 生徒朝会	7:30~8:00 17:00~19:30	6	月	始業式 課題テスト	Rest	6	木		16:00~18:00	6	木	選抜 II	自主練習
7	木	生徒朝会	16:00~18:00	7	土		9:00~14:00	7	火	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30	7	金		16:00~19:30	7	金		自主練習
8	金		16:00~19:30	8	日		Rest	8	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	8	土	サタデー ⑥投擲・跳躍教室	9:00~16:00	8	土	⑧投擲・跳躍教室	9:00~16:00
9	土	広経大記録会	9:00~15:00 11:00~17:00	9	月		16:00~19:30	9	木		16:00~19:30	9	日		Rest	9	日		自主練習
10	日	投擲記録会	短距離 Rest 投擲7:00~17:30	10	火	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	10	金	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30	10	月	建国記念の日	9:00~16:00	10	月	年次末考査	自主練習
11	月	冬季練習開始	16:00~19:30	11	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	11	土		9:00~16:00	11	火		16:00~19:30	11	火		16:00~19:30
12	火	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30	12	木		16:00~18:00	12	日	サタデー ④投擲・跳躍教室	9:00~17:00	12	水	朝サーキット 生徒朝会	7:30~8:00 17:00~19:30	12	水	朝サーキット 生徒朝会	7:30~8:00 17:00~19:30
13	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	13	金	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	13	月	成人の日	Rest	13	木		16:00~19:00	13	木		16:00~19:30
14	木		16:00~18:00	14	土		9:00~16:00	14	火	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30	14	金	朝練習 生徒朝会 中高合同合宿	7:30~8:00 17:00~19:30	14	金	朝練習	7:30~8:00
15	金	朝練習 安芸高祭	7:30~8:00 17:00~19:30	15	日		Rest	15	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	15	土		9:00~17:00	15	土	合宿日程	九共大
16	土	安芸高祭	16:00~19:30	16	月		16:00~19:30	16	木	生徒朝会	16:00~18:00	16	日	合宿終了後:WT	9:00~15:00	16	日	合宿日程	九共大
17	日		9:00~16:00	17	火	朝練習	7:30~8:00 16:00~19:30	17	金	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30	17	月		Rest	17	月		Rest
18	月	代休日	Rest	18	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	18	土		9:00~16:00	18	火	朝練習	7:30~8:00 16:00~19:30	18	火	朝練習 生徒朝会	7:30~8:00 17:00~19:30
19	火	朝練習 安芸高祭	7:30~8:00 17:00~19:30	19	木		Rest	19	日		Rest	19	水	朝サーキット	7:30~8:00 16:00~19:30	19	水	朝サーキット クラスマッチ	7:30~8:00 17:00~19:30
20	水	朝サーキット 防災訓練	7:30~8:00 17:00~19:30	20	金	朝練習 終業式	7:30~8:00 16:00~19:30	20	月		16:00~19:30	20	木	朝練習	7:30~8:00 16:00~19:30	20	木	終業式	16:00~18:00
21	木		16:00~18:00	21	土	③投擲・跳躍教室 午後:WT	9:00~17:00	21	火	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30	21	金		Rest	21	金	春分の日	9:00~15:00
22	金	朝練習 安芸高祭	7:30~8:00 17:00~19:30	22	日	典合宿 (短・跳)	9:00~16:00 合宿日程	22	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	22	土	強化練習	9:00~17:00	22	土	投擲記録会	7:00~17:30
23	土	勤労感謝の日 サタデー ①投擲・跳躍教室	9:00~17:00	23	月	投・退 合宿日程	典合宿	23	木		16:00~18:00	23	日	強化練習	9:00~17:00	23	日		9:00~15:00
24	日	吉備路記録会(投擲ハンマー)	9:00~13:00 9:00~17:00	24	火		8:00~15:00 短・跳Rest	24	金	朝練習 総合学科発表会	7:30~8:00 17:00~19:30	24	月	強化練習	16:00~19:30	24	月		Rest
25	月	試験発表	自主トレーニング	25	水	中四国会宿 (梅比良・寄貞・杉之原・安田)	9:00~15:00 合宿日程 大学日程	25	土		9:00~16:00	25	火	試験発表 W-T MAX測定	自主トレーニング	25	火	全国合宿(高知) 中国合宿(鳥取)	9:00~14:00 合宿日程 合宿日程
26	火	W-T MAX測定 コントロールT	自主トレーニング	26	木	九共大合宿 (高木)	9:00~13:00 合宿日程 大学日程	26	日		Rest	26	水		自主トレーニング	26	水	入学予定者登校日	9:00~14:00 合宿日程 合宿日程
27	水	生徒朝会 身体計測	自主トレーニング	27	金		9:00~15:00 合宿日程 大学日程	27	月		16:00~19:30	27	木	卒業式会場設置	自主トレーニング	27	木		9:00~12:00 合宿日程 合宿日程
28	木		自主トレーニング	28	土		9:00~15:00 合宿日程 大学日程	28	火	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30	28	金	卒業式予行	自主トレーニング	28	金	退・贈任式 教科書販売	14:00~18:00 合宿日程 合宿日程
29	金		自主トレーニング	29	日	練習納め	9:00~15:00	29	水	朝サーキット 生徒朝会	7:30~8:00 17:00~19:30	29	土			29	土	九州共立大競技会	9:00~16:00
30	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	30	月		自主トレーニング	30	木		Rest	30	日			30	日		9:00~16:00
				31	火		自主トレーニング	31	金	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30					31	月		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。



長崎がんばらんば国体 2014
2014年10月12日(日)~22日(水)

