

やるしかない!!



広島県立安芸高等学校陸上競技部

平成26年度冬季活動計画

今を変える。未来が変わる!

失敗は宝物。逆境は希望。心が未来を創る。

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	土	愛媛県東予地区記録会(今治)	6:00~17:00	1	月	朝練習	7:30~8:00 自主トレーニング	1	木	元旦	自主トレーニング	1	日	Rest		1	日	卒業式 送別記録会・送別会	12:00~17:00	
2	日	①体験クラブ	9:00~15:00	2	火	期末考査	自主トレーニング	2	金		自主トレーニング	2	月	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	2	月	代休日	自主練習	
3	月		Rest	3	水		自主トレーニング	3	土		自主トレーニング	3	火	選抜I (スタジアム練習)	自主トレーニング (スタジアム)	3	火	学年末考査	自主練習	
4	火		16:15~19:30	4	木		自主トレーニング	4	日	練習始め	9:00~18:00	4	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	4	水	選抜II準備	自主練習	
5	水		17:00~19:30	5	金		14:00~17:30	5	月	中高合同合宿	9:00~18:00	5	木		16:00~19:30	5	木	選抜II (スタジアム練習)	自主練習 (スタジアム)	
6	木	生徒朝会	16:15~18:00	6	土		9:00~17:00	6	火	合宿終了後:WT	9:00~17:00	6	金	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	6	金	(スタジアム練習)	自主練習 (スタジアム)	
7	金		16:15~19:30	7	日		9:00~15:00	7	水	始業式 課題テスト	Rest	7	土	大阪室内陸上(安田) サタデー ⑥投擲・跳躍教室	大会日程 9:00~17:00	大阪 スタジアム	7	土	サタデー ⑧投擲・跳躍教室	9:00~16:00
8	土	②体験クラブ 広経大記録会	9:00~15:00 記録会日程	8	月	生徒朝会	Rest	8	木		16:00~19:30	8	日		Rest		8	日		自主練習
9	日	投擲記録会	7:00~17:00	9	火	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	9	金		16:00~19:30	9	月	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	9	月	年次末考査	自主練習	
10	月		Rest	10	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	10	土	男子駅伝役員研修会	9:00~15:00	10	火	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	10	火		14:00~17:30	
11	火	冬季練習開始 朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	11	木		16:15~18:00	11	日	サタデー ④投擲・跳躍教室	9:00~17:00	11	水	建国記念の日	9:00~17:00	11	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	7:30~8:00 17:00~19:30	12	金	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	12	月	成人の日	Rest	12	木	生徒朝会	Rest	12	木		16:00~19:30	
13	木	共通学カテスト	16:15~18:00	13	土	県短・障害甲南大合宿 投擲強化練習	合宿日程 9:00~17:00	13	火	朝練習 生徒朝会	7:30~8:00 16:15~19:30	13	金	朝練習	7:30~8:00 17:00~19:30	13	金	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	
14	金	朝練習 安芸高祭	7:30~8:00 16:15~19:30	14	日		合宿日程 9:00~17:00	14	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	14	土	中高合同合宿	9:00~17:00	14	土	強化練習	9:00~17:00	
15	土	朝練習 安芸高祭	7:30~8:00 16:15~19:30	15	月		Rest	15	木		16:15~18:00	15	日	合宿終了後:WT	9:00~17:00	15	日		9:00~15:00	
16	日		Rest	16	火	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	16	金	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	16	月		Rest	16	月		Rest	
17	月	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	17	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	17	土	⑤投擲・跳躍教室(PM)	9:00~17:00	17	火	朝練習	7:30~8:00 16:00~19:30	17	火	朝練習 地区委員会・総会	7:30~8:00 17:00~19:30	
18	火	代休日	9:00~16:00	18	木		16:15~18:00	18	日	男子駅伝	Rest	18	水	朝サーキット	7:30~8:00 16:00~19:30	18	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	
19	水	朝サーキット 防災訓練	7:30~8:00 17:00~19:30	19	金	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	19	月	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	19	木		16:15~18:00	19	木	クラスマッチ	16:00~18:00	
20	木		Rest	20	土	③投擲・跳躍教室 午後:WT	9:00~17:00	20	火	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	20	金	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	20	金	朝練習 終業式	7:30~8:00 16:15~19:30	
21	金	朝練習 安芸高祭	7:30~8:00 16:15~19:30	21	日		Rest	21	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~19:30	21	土	⑦投擲・跳躍教室 午後:WT	9:00~17:00	21	土	春分の日 投擲記録会	7:00~17:30	
22	土	サタデー ①投擲・跳躍教室	9:00~17:00	22	月	朝練習 終業式	7:30~8:00 16:15~19:30	22	木		16:15~18:00	22	日		Rest	22	日		Rest	
23	日	勤労感謝の日 広島市陸協講習会	9:00~17:00	23	火	天皇誕生日	9:00~18:00	23	金	朝練習 総合学科発表会	7:30~8:00 16:15~19:30	23	月		7:30~8:00 16:15~19:30	23	月		9:00~15:00	
24	月		Rest	24	水		9:00~15:00	24	土		9:00~17:00	24	火	朝練習 試験発表	7:30~8:00 16:15~18:00	24	火		9:00~15:00	
25	火	朝練習 試験発表	7:30~8:00 16:15~18:00	25	木	中四国会宿 (安田・杉之原)	合宿日程 9:00~12:00	25	日		Rest	25	水	朝サーキット	7:30~8:00 17:00~18:00	25	水	全国合宿(高知) 中国合宿(島根)	9:00~14:00 合宿日程 合宿日程	
26	水	朝サーキット 生徒朝会	7:30~8:00 17:00~19:30	26	金	九共大学合宿 (高木・大藤・十川・渡邊)	合宿日程	26	月	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	26	木	卒業式会場設営	16:15~18:00	26	木	入学予定者説明会	9:00~14:00 合宿日程 合宿日程	
27	木		Rest	27	土		合宿日程	27	火	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	27	金	朝練習 卒業式予行	7:30~8:00 17:00~18:00	27	金	退・離任式 教科書販売	14:00~18:00 合宿日程 合宿日程	
28	金	朝練習	7:30~8:00 自主トレーニング	28	日		合宿日程	28	水	朝サーキット 生徒朝会	7:30~8:00 17:00~19:30	28	土		9:00~15:00	28	土		9:00~14:00 合宿日程 合宿日程	
29	土	サタデー ②投擲・跳躍教室	9:00~17:00	29	月		Rest 合宿日程	29	木		16:15~18:00	29	日		Rest 合宿日程	29	日		Rest 合宿日程	
30	日		Rest	30	火	練習納め	9:00~14:00	30	金	朝練習	7:30~8:00 16:15~19:30	30	月			30	月		9:00~15:00	
				31	水		自主トレーニング	31	土		9:00~17:00					31	火		9:00~15:00	

※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。