

# 姫戸中学校 駅伝練習計画 【令和6年7月～8月(夏休み)】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7/15 海の日 ×練習休み	16 ○放課後練習	17 ×練習休み	18 ○放課後練習	19 1学期終業式 ×練習休み	20 県中体連 ×練習休み	21 県中体連 ×練習休み
22 ○練習7:30～8:45	23 ○練習7:30～8:45	24 ×練習休み	25 ○練習7:30～8:45	26 ○練習7:30～8:45	27 ○練習7:30～8:45	28 ×練習休み
29 ○練習7:30～8:45	30 ○練習7:30～8:45	31 ×練習休み	8/1 ○練習7:30～8:45	2 ○練習7:30～8:45	3 ○練習7:30～8:45	4 ×練習休み
5 ○練習7:30～8:45	6 ○練習7:30～8:45	7 ×練習休み	8 ○練習7:30～8:45	9 ○練習7:30～8:45	10 ○練習7:30～8:45	11 山の日 ×練習休み
12 振替休日 ×練習休み	13 ×練習休み	14 ×練習休み	15 ×練習休み	16 ×練習休み	17 ○練習7:30～8:45	18 ×練習休み
19 ○練習7:30～8:45	20 ○練習7:30～8:45	21 ×練習休み	22 課題提出日 ○練習7:30～8:45	23 ○練習7:30～8:45	24 ○練習7:30～8:45	25 ×練習休み
26 ○練習7:30～8:45	27 ×練習休み	28 ○練習7:30～8:45	29 ○練習7:30～8:45	30 ○練習7:30～8:45	31 ○練習7:30～8:45	9/1 ×練習休み

★基本的に運動場で練習します。帽子、水筒、着替えの準備。雨天時は室内で練習します。体育館シューズの準備。

★選抜選手で、練習を休む場合は事前に田代・橋口・窪田(いずれか1人に)まで伝えてください。

★選抜選手以外で自分の体力向上を目指して練習に参加したい生徒は、日程を確認して、可能な日に参加してください。大歓迎です。

★現段階の予定なので、変更になる場合もあります。