

2024		4 月		陸上部練習計画		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	01 時間：9:00～11:00 短：学校 長：学校	02 時間：13:00～15:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	03 部活動休み	04 部活動休み	05 部活動休み	06 時間：9:00～12:00 短：学校 長：学校
07 家庭の日	08 時間：14:30～16:30 短：学校 長：学校	09 時間：16:10～18:00 短：学校 長：学校	10 部活動休み	11 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	12 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	13 第32回金栗記念選抜陸上中長距離大会
14 休み	15 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	16 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	17 部活動休み	18 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	19 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	20 熊本県陸上競技選手権大会兼国スポ一次予選（1日目） ※標準記録突破者のみ
21 熊本県陸上競技選手権大会兼国スポ一次予選（2日目） ※標準記録突破者のみ	22 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	23 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	24 部活動休み	25 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	26 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	27 時間：9:00～12:00 短：あまスタ 長：あまスタ
28 八代選手権	29 昭和の日（休み）	30 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	01 部活動休み	02 時間：16:30～18:00 短：学校orあまスタ 長：学校orあまスタ	03 天草選手権（1日目）	04 天草選手権（2日目）
05	06	メモ: 全体目標：熊本県中体連総合優勝 行動目標：メリハリ 時の意識 積極性				