

2025年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1 9 : 0 0 ~ あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	2 1 3 : 0 0 ~ あましん 400mインターバル	3 部活動休み	4 部活動休み	5 9 : 0 0 ~ あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本
6 家庭の日	7 部活動休み	8 放課後 あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	9 部活動休み	10 放課後 あましん 300mインターバル	11 放課後 あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	12 8 : 0 0 ~ あましん 1000mインターバル
13 休み	14 放課後 あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	15 放課後 あましん 5 ~ 7 km変化走 200m流し数本	16 部活動休み	17 放課後 あましん 300mインターバル ※試合によって調整有	18 放課後 あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本 ※試合によって調整有	19 天草市記録会（未公認）
20 八代選手権	21 放課後 あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	22 放課後 あましん 600mインターバル	23 部活動休み	24 放課後 あましん 300mインターバル	25 放課後 あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	26 国スポ一予選
27 国スポ一予選	28 放課後 あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	29 放課後 あましん インターバル	30 部活動休み	1 放課後 あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	2 放課後 あましん 1 0 0 0 m刺激	3 天草選手権
4 天草選手権 （家庭の日のため休み）	5 休み	6 8 : 0 0 ~ あましん 6 ~ 9 kmペーラン 200m流し数本	お知らせ 今年の県中体連大会も標準記録が必要になります。4月からの公認記録が必要になります。（未公認）と書いていない大会は公認大会ですので可能な限り参加しましょう。			