

山田中陸上部 7 月 練習計画表

日付	曜日	学校行事	郡総体まで残り	放課後練習	備考
7月1日	火		11	○	
7月2日	水		10	○	
7月3日	木		9	○	7月5,6日 自主練計画表提出
7月4日	金	部活動壮行会 オープンスクール	8	○	
7月5日	土		7		県通信大会 1 日目 (天台)
7月6日	日		6		県通信大会 2 日目 (天台)
7月7日	月	オープンスクール	5	×	
7月8日	火	オープンスクール 1 年人権集会・2 年スマホ教室	4	○	池上研修会のため終日出張
7月9日	水		3	○	
7月10日	木	3 年思春期講演会	2	○	7月13日 自主練計画表提出
7月11日	金	計算コンクール	1	○	池上出張：東総運動場
7月12日	土		当日		香取郡市陸上大会
7月13日	日				
7月14日	月			×	
7月15日	火			○	
7月16日	水			○	
7月17日	木	大掃除 給食最終		○	
7月18日	金	全校集会		×	

7 月 1 9 (土) からの夏季休暇中の練習計画はしおりを参照

残すところあと 2 週間！悔いのないように 1 日 1 日を過ごしていこう

4 月の北総大会から始まり、東部大会や大雨の三支部大会を経ていよいよ郡総体までのカウントダウンが迫ってきました。残された時間はあと 2 週間しかありません。残された時間はみな平等なので、ここで差がつくのが時間の使い方です。放課後の練習や土日の自主練習でどれだけ自分になりたくないところを分析して、そこの強化ができるかが大切です。この 2 週間だけは自分の好きなことを多少我慢してでも陸上中心の生活を送ろう！きついのは一瞬、後悔は一生という言葉をよく聞きますがほんとにその通りです。ここであと 0.1 秒、1cm 足りずに県大会を逃したら後悔は残るぞ。すべて出し切れるように練習、学校生活、家での時間全力を尽くそう💪