

# 陸上

| 月日    | 曜日 | 備考           | メニュー        | 朝 | 放 | 下校時間  |
|-------|----|--------------|-------------|---|---|-------|
| 5月1日  | 木  |              | 150×5+メディシン | × | ○ | 前半    |
| 5月2日  | 金  |              | 種目+鉄棒       | × | ○ | 17:30 |
| 5月3日  | 土  |              |             | × | × |       |
| 5月4日  | 日  |              |             | × | × |       |
| 5月5日  | 月  | こどもの日(祝日)    |             | × | × |       |
| 5月6日  | 火  | 振替休日(祝日)     |             | × | × |       |
| 5月7日  | 水  | 放課後：池上出張     |             | × | × |       |
| 5月8日  | 木  |              | 種目+ストレッチ    | × | ○ |       |
| 5月9日  | 金  |              | 種目+ストレッチ    | × | ○ |       |
| 5月10日 | 土  | 東部地区陸上大会     |             |   |   |       |
| 5月11日 | 日  | 3年修学旅行(～13日) |             | × | × |       |
| 5月12日 | 月  |              |             | × | × |       |
| 5月13日 | 火  | 2年校外学習(～14日) | 坂50×10+体幹   | × | ○ |       |
| 5月14日 | 水  | 3年 振替休日      | 種目+メディシン    | × | ○ |       |
| 5月15日 | 木  |              | 150×5+鉄棒    | × | ○ |       |
| 5月16日 | 金  |              | 種目+体幹       | × | ○ | 後半    |
| 5月17日 | 土  |              |             | × | × | 17:30 |
| 5月18日 | 日  |              |             | × | × |       |
| 5月19日 | 月  |              |             | × | × |       |
| 5月20日 | 火  |              | 坂50×10+体幹   | × | ○ |       |
| 5月21日 | 水  |              | 150×5+鉄棒    | × | ○ |       |
| 5月22日 | 木  |              | 種目+ストレッチ    | × | ○ |       |
| 5月23日 | 金  | 部活動保護者会      | 種目+ストレッチ    | × | ○ |       |
| 5月24日 | 土  | 県記録会         |             |   |   |       |
| 5月25日 | 日  | 県記録会         |             |   |   |       |
| 5月26日 | 月  |              |             | × | × |       |
| 5月27日 | 火  |              | 150×5+体幹    | × | ○ |       |
| 5月28日 | 水  | 放課後：池上出張     |             | × | × |       |
| 5月29日 | 木  |              | 種目+ストレッチ    | × | ○ |       |
| 5月30日 | 金  |              | 種目+ストレッチ    | × | ○ |       |
| 5月31日 | 土  | 三支部陸上大会      |             |   |   |       |