

特設陸上・特設駅伝部 新人陸上・駅伝練習及び参加計画【9月】

心一つに頑張りましょう。

真岡西中学校 特設陸上部・駅伝部顧問 丸岡智恵子

弱音をはくもの、言い訳するものには、勝利の女神は微笑まない。強いものは、我慢強く負けず嫌い。

勝ちに行くのだから、苦しいのは当たり前。最後に笑おう。最後にうれし涙を流そう。

月/日		体温	駅伝・陸上 朝7:00～	放課後		メニュー	種目	1000m		
			駅伝朝(ペース走)				目標記録			
9月1日	木		始業式	体育館		新人陸上選手選考				
9月2日	金		陸上・駅伝7:00～	×委員会						
9月3日	土		休養日	×						
9月4日	日		駅伝のみ井頭公園7:00		試走③	タイムトライアル				
9月5日	月		陸上・駅伝7:00～	○ 1000m						
9月6日	火		陸上・駅伝7:00～	TT						
9月7日	水		陸上・駅伝7:00～	×会議						
9月8日	木		陸上・駅伝7:00～	○ 1000m						
9月9日	金		陸上・駅伝7:00～	○ TT						
9月10日	土		陸上・駅伝7:00～	×	陸上記録会					
9月11日	日		駅伝のみ井頭公園7:00	×	試走④	タイムトライアル				
9月12日	月		陸上・駅伝7:00～	○ 1000m		陸上選手登録決定				
9月13日	火		陸上・駅伝7:00～	○ TT						
9月14日	水		陸上・駅伝7:00～	×会議						
9月15日	木		陸上・駅伝7:00～	○ 1000m						
9月16日	金		陸上・駅伝7:00～	○ TT	陸上代表者会	放課後、陸上大会事前指導				
9月17日	土		休養日	×						
9月18日	日		陸上・駅伝7:00～	×						
9月19日	月		陸上・駅伝7:00～	×						
9月20日	火		郡市新人陸上大会	×						
9月21日	水		県陸上・駅伝7:00～	○ 1000m						
9月22日	木		県陸上・駅伝7:00～	○ TT						
9月23日	金		休養日	×						
9月24日	土		駅伝のみ井頭公園7:00	×	試走⑤	タイムトライアル				
9月25日	日		県陸上・駅伝7:00～	○ TT						
9月26日	月		県陸上・駅伝7:00～	○ 1000m						
9月27日	火		県陸上・駅伝7:00～	○ TT						
9月28日	水		県陸上・駅伝7:00～	×						
9月29日	木		県陸上・駅伝7:00～	○ 1000m						
9月30日	金		県陸上・駅伝7:00～	○ TT						
10月1日	土		休養日	×						
10月2日	日		駅伝のみ(県大会下見?)		試走⑤					

【新人陸上大会】9/20(火)芳賀郡市中学校新人体育大会陸上競技大会:真岡市総合運動公園

11/12(土)栃木県中学校新人体育大会陸上競技大会:下野市大松山運動公園

【駅伝大会】 10/25(火)芳賀郡市駅伝競走大会:井頭公園

11/5(土)栃木県中学校駅伝競走大会:那須野が原公園

★県大会出場・上位入賞を目指して、日々努力。