

Run ! Run ! Run !

八潮市立八潮中学校

陸上部通信

2025年10月29日(水)

八潮中学校 陸上競技部

2025年 11月予定表

月	日	曜日	練習予定	学校行事	備考
11	1	土	Rest		
	2	日	三郷市記録会		
	3	月	Rest		
	4	火			
	5	水			
	6	木			
	7	金			
	8	土	学校（9:00～10:00）		
	9	日	Rest		
	10	月			
	11	火			
	12	水			
	13	木			
	14	金	Rest		
	15	土	越谷カップ		
	16	日	越谷カップ		
	17	月			
	18	火			
	19	水			
	20	木			
	21	金			
	22	土	Rest		
	23	日	Rest		
	24	月	学校（9:00～10:00）		
	25	火			
	26	水			
	27	木			
	28	金			
	29	土	Rest		
	30	日	Rest		

下校時刻が早くなるため、平日は來た生徒から各自メニューを行ってください。テキパキ動いて時間を有効に使おう！

これから3月くらいまでは、冬季練習の時期になります。シーズン中にはできなかつた体をつくる基礎の練習がメインになります。冬に作った基礎の上に4月以降の技術が載ります。強い基礎をしっかりと作っていきましょう。