

Run ! Run ! Run !

八潮中学校 陸上競技部 2025年 12月予定表

月	日	曜日	練習予定	学校行事	備考
12	1	月	Rest		
	2	火	Rest		
	3	水	Rest		
	4	木	Rest	期末テスト	
	5	金	Rest	期末テスト	
	6	土	学校 (9:00~12:00)		
	7	日			
	8	月	放課後練習		
	9	火	放課後練習		
	10	水	放課後練習		
	11	木	放課後練習		
	12	金	放課後練習		
	13	土	学校 (9:00~12:00)		
	14	日			
	15	月	Rest		
	16	火	放課後練習		
	17	水	放課後練習		
	18	木	放課後練習		
	19	金	放課後練習		
	20	土	ホワイトビーチ (12:00~15:00)		11時30分集合
	21	日			
	22	月	放課後練習	4時間授業・給食終了	
	23	火	放課後練習	大掃除・給食なし	
	24	水	Rest	終業式	
	25	木	八潮市合同練 (9:00~12:00)		
	26	金	八潮市合同練 (9:00~12:00)		
	27	土			
	28	日			
	29	月			
	30	火			
	31	水			

下校時刻が早くなるため、平日は来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。