

Run! Run! Run!

八潮市立八潮中学校
陸上部通信
2026年1月30日(金)

八潮中学校 陸上競技部 2026年 1月予定表

月	日	曜日	練習予定	学校行事	備考
2	1	日	Rest		
	2	月	放課後練習		
	3	火	放課後練習		
	4	水	Rest		
	5	木	放課後練習		
	6	金	放課後練習		
	7	土	学校 (9:00~12:00)		
	8	日	Rest		
	9	月	放課後練習		
	10	火	放課後練習		
	11	水	Rest		
	12	木	放課後練習		
	13	金	放課後練習		
	14	土	学校 (9:00~12:00)		
	15	日	Rest		
	16	月	放課後練習		
	17	火	放課後練習		
	18	水	放課後練習		
	19	木	放課後練習		
	20	金	放課後練習		
	21	土	Rest		
	22	日	Rest		
	23	月	Rest		
	24	火	Rest		
	25	水	Rest		
	26	木	Rest		
	27	金	Rest		
	28	土	セナリオ (9:00~12:00)		

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っ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。