

高島第三中学校 陸上競技部 4月予定表

令和6年4月

| 日 | 曜 | 活動 | 時間 | 場所 | 備考 |
|----|---|----|------------|-----|-------------------------|
| 1 | 月 | × | | | |
| 2 | 火 | ○ | 9:00-12:00 | | |
| 3 | 水 | × | | | |
| 4 | 木 | ○ | 9:00-12:00 | 校庭 | |
| 5 | 金 | × | | | |
| 6 | 土 | ○ | 9:00-12:00 | 校庭 | |
| 7 | 日 | ○ | 板橋春季 | 新河岸 | 別紙 |
| 8 | 月 | × | 始業式 | | |
| 9 | 火 | ○ | 入学式 | 校庭 | 再登校 15:00~17:00 |
| 10 | 水 | × | | | |
| 11 | 木 | ○ | 放課後 | 校庭 | |
| 12 | 金 | ○ | 放課後 | 校庭 | |
| 13 | 土 | ○ | 合同練習 | 新河岸 | 9:00~12:00 |
| 14 | 日 | × | | | |
| 15 | 月 | ○ | | | |
| 16 | 火 | ○ | | | |
| 17 | 水 | × | | | |
| 18 | 木 | ○ | | | |
| 19 | 金 | ○ | | | |
| 20 | 土 | ○ | 土曜授業 | 校庭 | 再登校 15:00~17:00 |
| 21 | 日 | × | | | |
| 22 | 月 | ○ | | | |
| 23 | 火 | ○ | | | |
| 24 | 水 | × | | | |
| 25 | 木 | ○ | | | |
| 26 | 金 | ○ | | | |
| 27 | 土 | ○ | 合同練習 | 新河岸 | 9:00~12:00 ※ライジング：該当者のみ |
| 28 | 日 | × | | | |
| 29 | 月 | ○ | 江戸川オープン | 江戸川 | 別紙 |
| 30 | 火 | × | | | |

※日ごろから練習後にストレッチやアイシングなどケアをして、練習メニューにしっかり取り組めるようにしましょう。

※学習が第一なので、定期考査前でなくても、普段から家庭学習を積み上げましょう。

※急な変更の際は、顧問から直接連絡します。