

2023年12月

桐朋中学高等学校陸上競技部

	学校行事	高校		中学		特記事項
		試合等	練習	試合等	練習	
1	金		○通常		休養	
2	土		○通常		○通常	
3	日		休養		休養	
4	月		○通常		○通常	
5	火		○通常	投	○通常	
6	水	考査発表	フリー		フリー	
7	木		フリー		フリー	
8	金		フリー		フリー	
9	土		フリー		フリー	
10	日		フリー	中強化(上)	フリー	
11	月		フリー		フリー	
12	火		フリー		フリー	
13	水	期末考査	フリー		フリー	
14	木	期末考査	フリー		フリー	
15	金	期末考査	フリー		フリー	
16	土	期末考査	○考査終了後～		考査終了後～	
17	日		休養	中強化(上)	休養	
18	月	自宅学習	○9:30～	中2スキー教室	○9:30～	
19	火	自宅学習	○9:30～	中2スキー教室	○9:30～	
20	水	自宅学習	○9:30～	中2スキー教室	休養	
21	木	生徒登校日	休養		○HR終了後～	
22	金	自宅学習	○9:30～		休養	
23	土	自宅学習	○9:30～		○9:30～	
24	日		休養		休養	
25	月	終業日	関東合宿(神奈) ○HR終了後～		○HR終了後～	
26	火		関東合宿(神奈) ○9:30～	関東合宿(東京)	○9:30～	
27	水		関東合宿(神奈) 休養	関東合宿(東京)	休養	
28	木		関東合宿(神奈) ○9:30～	関東合宿(東京)	○9:30～	
29	金		○9:30～		○9:30～	合宿準備
30	土		フリー		フリー	
31	日		フリー		フリー	

年明けすぐに合宿があります。

例年、年末年始に全く体を動かさずに合宿に来て、全く動けない生徒がいますので、そうならないよう、毎日汗をかく運動は行ってください。