

2023年1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	日		フリー		フリー	
2	月		フリー		フリー	
3	火		フリー		フリー	
4	水	合宿（九十九里）				
5	木					
6	金					
7	土		休養		休養	
8	日		休養		休養	
9	月	成人の日	○9：30～学校		○9：30～学校	
10	火	始業日	○通常 ④投		○通常	
11	水		○通常		休養	
12	木		休養 ④投		○通常	
13	金		○通常		休養	
14	土		○通常		○通常	
15	日		休養	中強化（富士森）	休養	
16	月		○通常		○通常	
17	火		○通常 ④投		○通常	
18	水		○通常		休養	
19	木		休養 ④投		○通常	
20	金	高1外部実力	○通常		休養	
21	土		○通常		○通常	
22	日		休養	ロードレース（明星）	※試合	
23	月		●準備期後半説明会		休養	
24	火	中3復習テスト	○通常 ④投		○通常	
25	水	高2外部実力	○通常		休養	
26	木		休養 ④投		○通常	
27	金		○通常		休養	
28	土		○通常		○通常	
29	日		休養	ロードレース予備日	休養	
30	月		○通常		○通常	
31	火	入試準備（午後ｶｯﾄ）	※自主練習日			