

2024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	日		休養		休養	
2	月		○通常		○通常	
3	火		○通常		○通常	
4	水		○通常		休養	
5	木	考査発表	フリー		フリー	
6	金		フリー		フリー	
7	土		フリー		フリー	
8	日		フリー	中強化（上）	フリー	
9	月		フリー		フリー	
10	火		フリー		フリー	
11	水		フリー		フリー	
12	木	期末考査	フリー		フリー	
13	金	期末考査	フリー		フリー	
14	土	期末考査	フリー		フリー	
15	日		フリー	中強化（上）	フリー	
16	月	期末考査	○考査終了後～		○考査終了後～	
17	火	自宅学習	○9：30～		○9：30～	
18	水	自宅学習	休養		休養	
19	木	自宅学習	○9：30～		○9：30～	
20	金	生徒登校日	○9：30～		休養	
21	土	自宅学習	○9：30～		○9：30～	
22	日		休養		休養	
23	月	自宅学習	○HR終了後～		○HR終了後～	
24	火	終業日	○9：30～		○9：30～	
25	水		休養		休養	
26	木		強化通い合宿 ○9：30～	中2スキー教室 強化九十九里合宿	○9：30～	
27	金		強化通い合宿 ○9：30～	中2スキー教室 強化九十九里合宿	○9：30～	合宿準備
28	土		強化通い合宿 フリー	中2スキー教室 強化九十九里合宿	フリー	
29	日		フリー		フリー	
30	月		フリー		フリー	
31	火		フリー		フリー	

年明けすぐに合宿があります。

例年、年末年始にトレーニングを継続せず、全く動けない状態で合宿に参加する生徒がいますので、そうならないよう、毎日汗をかく運動は行ってください。