

2026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	木			フリー		フリー	
2	金			フリー		フリー	
3	土			フリー		フリー	
4	日		九十九里合宿				
5	月						
6	火						
7	水			休養		休養	
8	木	始業日		休養		○HR終了後～	
9	金			○通常		休養	
10	土			○通常		○通常	
11	日			休養	中強化（上）	休養	
12	月	成人の日		休養		休養	
13	火			○通常		○通常	
14	水			○通常		休養	
15	木			休養		○通常	
16	金	高1外部実力		○通常		休養	
17	土			○通常		○通常	
18	日			休養		休養	
19	月			○通常		○通常	
20	火			○通常		○通常	
21	水	高2外部実力		○通常		休養	
22	木			休養		○通常	
23	金	中3復習テスト		○通常		休養	
24	土			○通常		○通常	
25	日			休養	ロードレース（昭和記念）	※競技会	
26	月			○通常		休養	
27	火			○通常		○通常	
28	水			○通常		休養	
29	木			休養		○通常	
30	金			○通常		休養	
31	土	入試準備（午後カット）		フリー		フリー	

--	--	--	--	--	--	--	--