

2026年7月

桐朋中学高等学校陸上競技部

	学校行事	高校			中学		
		試合等	練習	特記事項	試合等	練習	特記事項
1	水		フリー			フリー	
2	木		フリー			フリー	
3	金	↑	フリー			フリー	
4	土	↑	フリー			フリー	
5	日	↑	フリー			フリー	
6	月	↑	フリー			フリー	
7	火	↑	フリー			フリー	
8	水	↓	考査終了後～	MTG		考査終了後～	
9	木	↓	自宅学習	○9：00上柚木		○9：00上柚木	
10	金	↓	自宅学習	休養		○8：30学校	
11	土	↓	自宅学習	都選抜(駒) ※競技会		休養	
12	日	↓		都選抜(駒) ※競技会		休養	
13	月	↓	生徒登校日	○HR終了後	選抜出場者休養	○HR終了後	
14	火	↓	自宅学習	○8：30学校		○8：30学校	
15	水	↓	自宅学習	○8：30学校		休養	
16	木	↓	終業日	休養		○HR終了後	
17	金	↓		○9：00上柚木		○9：00上柚木	
18	土	↑		国スポ予(駒) ○13：30学校		国スポ予(駒) 休養	
19	日	↑		休養		休養	
20	月	↑	夏期行事	自主練習の日		自主練習の日	
21	火	↑	中1 中2 高1	○13：30学校		休養	
22	水	↑	中2 高2	休養		○8：30学校	
23	木	↑	高3	○13：30学校	MTG	○8：30学校	MTG
24	金	↑		○13：30学校		総体(上) ※競技会	
25	土	↑		休養		総体(上) ※競技会	
26	日	↑		東女競(東女)		総体(上) 東女競(東女) ※競技会	
27	月	↑		休養		休養	
28	火	↑		○13：30学校		○8：30学校	
29	水	↑		○13：30学校		○8：30学校	
30	木	↑		休養		休養	
31	金	↑		○7：45学校	合宿準備	○8：30学校	

□急な予定の変更はすべてHPでの連絡となりますので、日々チェックしてください。

□高2 夏期講習中の高校生の練習は13：30～となります。個人の事情もあるかもしれませんが、全体での練習を重視しますので、各自そのようなスケジュールを立ててください。