

# 平成25年度前期練習予定表

★:通常練習, ●:跳躍・ハードル・長距離主体練習, ■記録挑戦会, ×:練習休み

平成25年4月7日

4 月			5 月			6 月			7 月		
1	月		1	水		1	土	倉敷西部地区代表選手選考会	1	月	
2	火	★	2	木	●	2	日		2	火	★
3	水		3	金		3	月		3	水	
4	木	●	4	土	★	4	火	★	4	木	●
5	金		5	日		5	水		5	金	
6	土	★	6	月		6	木	●	6	土	★
7	日	平成25年度 総会	7	火	★	7	金		7	日	
8	月		8	水		8	土	★	8	月	
9	火	★	9	木	●	9	日		9	火	★
10	水		10	金		10	月		10	水	
11	木	●	11	土	倉敷地区春季小学校	11	火	★	11	木	●
12	金		12	日		12	水		12	金	
13	土	×	13	月		13	木	●	13	土	★
14	日		14	火	★	14	金		14	日	
15	月		15	水		15	土	★	15	月	
16	火	★	16	木	●	16	日	井原市陸上競技選手権大会	16	火	★
17	水		17	金		17	月		17	水	
18	木	●	18	土	★	18	火	★	18	木	●
19	金		19	日		19	水		19	金	
20	土	×	20	月		20	木	●	20	土	岡山県学童陸上フェスティバル
21	日		21	火	★	21	金		21	日	
22	月		22	水		22	土	★	22	月	
23	火	★	23	木	●	23	日		23	火	★
24	水		24	金		24	月		24	水	
25	木	×	25	土	★	25	火	★	25	木	●
26	金		26	日		26	水		26	金	
27	土	×	27	月		27	木	×	27	土	×
28	日		28	火	★	28	金		28	日	
29	月		29	水		29	土	★	29	月	
30	火	★	30	木	●	30	日		30	火	★
			31	金					31	水	

## < 練習日について >

- 毎週 火曜日・木曜日・土曜日(祝日もあります)
- 練習時間 19:00~20:30
- 雨天の場合は、練習は行いません。  
(原則として連絡網では流しません。各自で判断してください。)
- 8月、12月、1月、2月の練習は行いません。
- 体調の悪い時は、無理をしないようにしましょう。

## < 当番活動について >

- 上記当番表をお願いします。
- 都合の悪い方は連絡を取り合って交替して下さい。
- 19:00から受付を行って下さい。(出席者のハンコ押し)
- 20:15頃からグラウンド整備。(原則として6年生と保護者の当番で行う。)
- ・ 通常はブラシでトラック部分をひと通り整地する。 ・ スパイクで走った部分やスタートダッシュを繰り返した地点など、地面が掘れている箇所はトンボも使って入念に整地する。
- ・ 雨上がりに練習した場合などトラックの傷みが激しい場合は大勢で協力すること。

## < スパイクとユニホームの貸し出しについて >

- スパイクは4、5、6年生に貸し出します。
  - ・ 大切に使用してください。
  - ・ 練習日に持参してください。
  - ・ スパイクピンは個人で購入して下さい。
- ※ アンツーカー:12mm 平行ピン:7mm
- ユニホームは試合前に渡しますので使用後は洗濯をして返却願います。