

# 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>

- 上記当番表でお願いします。
- 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。