

## 陸上競技部練習日程 8月

		設定	練習場所		練習時間	個別対応		行事	
			南校	駒場		辻	マイル		
8月1日	(火)	休養期	○		9:00~12:00	○	本体と同じ	辻、加藤：前日入り	
2日	(水)			○	12:00~16:00	試合		インターハイ@北海道・厚別 8/2：男子400m予選	
3日	(木)		休		養 日	OFF			
4日	(金)		○		9:00~12:00	OFF			
5日	(土)		○		9:00~12:00	○			学校説明会
6日	(日)		休		養 日	OFF			
7日	(月)	鍛錬期 (強度弱)	夏合宿 @妙高						
8日	(火)								
9日	(水)								
10日	(木)								
11日	(金)								○
12日	(土)	調整・ 試合期	休		養 日	自主練	OFF		
13日	(日)		休		養 日	試合	OFF	国体最終選考会 @上尾	
14日	(月)		休		養 日	OFF	OFF	国体最終選考組 休養日	
15日	(火)		休		養 日	OFF	自主練		
16日	(水)		○		9:00~12:00	○	AM駒場		
17日	(木)			○	12:00~16:00	○	OFF	関東選手権 400m：17日入り、マイル：18日入り	
18日	(金)		○		9:00~12:00	試合	○	関東選手権@神奈川・相模原 8/18：男子400m予選～決勝 8/19：女子4x400mR予選 8/20：女子4x400mR準決・決勝	
19日	(土)			○	12:00~16:00	OFF	試合		
20日	(日)	鍛錬期 (強度弱)	休		養 日	OFF	試合		
21日	(月)			○	12:00~16:00	本体と同じ	OFF		
22日	(火)		○		9:00~12:00		部活動体験		
23日	(水)		○		9:00~12:00				
24日	(木)			○	12:00~16:00				
25日	(金)	休		養 日					
26日	(土)	○		9:00~12:00	本体と同じ	1,2年：河合記述模試			
27日	(日)	さいたま市選手権@駒場		リレーのみ		3年：河合記述模試			
28日	(月)	休		養 日		本体と同じ			
29日	(火)	○		9:00~12:00					
30日	(水)		○	12:00~16:00					
31日	(木)	休		養 日					

緑：試合関係

黄：未定 or 日程・練習場所変更可能性有

地区新人：9/7~8

県新人：9/25~27