

陸上競技部練習日程 12月

		設定	練習場所		練習時間	行事
			南校	駒場		
12月1日	(月)	鍛錬期 (強度強)	○		16:00～18:00	2年次代休
2日	(火)				休 養 日	2年次代休 考査1週間前
3日	(水)				休 養 日	
4日	(木)				休 養 日	
5日	(金)				休 養 日	
6日	(土)				休 養 日	
7日	(日)				休 養 日	
8日	(月)				休 養 日	
9日	(火)				休 養 日	期末考査①
10日	(水)				休 養 日	期末考査②
11日	(木)				休 養 日	期末考査③
12日	(金)		○		13:00～15:00	期末考査④
13日	(土)		○		14:00～17:00	土曜授業 学校説明会 保護者会
14日	(日)	鍛錬期 (強度中)			休 養 日	2030強化練習②
15日	(月)		○		15:00～17:00	特編授業45×6
16日	(火)		○		15:00～17:00	特編授業45×6
17日	(水)				休 養 日	特編授業45×6
18日	(木)		○		15:00～17:00	特編授業45×6
19日	(金)		○		13:00～15:00	特編授業45×4
20日	(土)				休 養 日	
21日	(日)		○		9:00～12:00	平成国際大学記録会（長距離希望者）
22日	(月)	鍛錬期 (強度強)	○		13:00～15:00	
23日	(火)				休 養 日	成績会議
24日	(水)		○		13:00～15:00	終業式
25日	(木)		○		9:00～12:00	冬季休業～1/7
26日	(金)					
27日	(土)					冬合宿@鴨川
28日	(日)					
29日	(月)		○		9:00～12:00	練習納め
30日	(火)	休養期			休 養 日	
31日	(水)				休 養 日	

緑：試合関係

黄：日程・練習場所変更可能性有

練習初め1/4、始業式1/8

陸上競技部練習日程 1月

		設定	練習場所		練習時間	行事
			南校	駒場		
1月1日	(木)	休養期	休養日			
2日	(金)		休養日			
3日	(土)		休養日			
4日	(日)	鍛錬期 (強度弱)	○		9:00~12:00	
5日	(月)		○		8:30~12:00	埼玉大合同練習
6日	(火)		○		9:00~12:00	コントロールテスト②
7日	(水)		休養日			
8日	(木)		○		14:00~16:00	始業式
9日	(金)	鍛錬期 (強度強)	○		16:00~18:00	
10日	(土)		○		14:00~17:00	土曜授業
11日	(日)		休養日			
12日	(月)				8:30~12:00	成人の日 埼玉大合同練習
13日	(火)		○		16:00~18:00	
14日	(水)		休養日			1,2年模試
15日	(木)		○		16:00~18:00	
16日	(金)		○		16:00~18:00	
17日	(土)		○		9:00~12:00	
18日	(日)		休養日			2030強化練習③
19日	(月)		○		16:00~18:00	
20日	(火)		○		16:00~18:00	
21日	(水)		○		16:00~18:00	
22日	(木)		休養日			
23日	(金)		○		16:00~18:00	
24日	(土)		○		9:00~12:00	2030短距離・幅・高・三段練習会
25日	(日)		休養日			奥むさし駅伝
26日	(月)		○		16:00~18:00	
27日	(火)		○		16:00~18:00	
28日	(水)		○		16:00~18:00	
29日	(木)		休養日			
30日	(金)		○		16:00~18:00	
31日	(土)		○		9:00~12:00	

緑：試合関係

黄：日程・練習場所変更可能性有

2/8 (日) さいたまマラソン ボランティア

陸上競技部練習日程 2月

日付	曜日	設定	練習場所		練習時間	行事
			南校	駒場		
2月1日	(日)	移行期 （技術改善）	休 養 日			
2日	(月)		○		16:00～18:00	
3日	(火)		○		16:00～18:00	
4日	(水)		○		16:00～18:00	
5日	(木)		休 養 日			PM 2年模試
6日	(金)		○		16:00～18:00	2年模試
7日	(土)		○		14:00～17:00	土曜授業 コントロールテスト③
8日	(日)		さいたまマラソン ボランティア			
9日	(月)		○		16:00～18:00	南部地区新人駅伝（長距離のみ公欠）
10日	(火)		○		16:00～18:00	
11日	(水)		休 養 日			建国記念の日
12日	(木)		○		16:00～18:00	
13日	(金)		○		16:00～18:00	
14日	(土)		休 養 日			
15日	(日)		○		9:00～12:00	
16日	(月)		○		16:00～18:00	
17日	(火)	休養期・ 自主練期間	休 養 日			考査 1週間前
18日	(水)		休 養 日			
19日	(木)		休 養 日			
20日	(金)		休 養 日			
21日	(土)		休 養 日			
22日	(日)		休 養 日			
23日	(月)		休 養 日			天皇誕生日 2030強化練習④
24日	(火)		休 養 日			学年末考査①
25日	(水)		休 養 日			学年末考査②
26日	(木)		休 養 日			生徒臨時休業
27日	(金)		休 養 日			生徒臨時休業
28日	(土)		休 養 日			

緑：試合関係

黄：日程・練習場所変更可能性有

2/17～3/5自主練習必須期間：この期間を追い込めるかで来季の結果が変わります

全体自主練習推奨日（駒場）： 2/25(水)～2/27(金) 用器具の必要なブロックは積極的にやること

駒場予定表 (<https://www.sgp.or.jp/komaba-undo>)