

波野中学校陸上部 練習計画 冬休み

日	曜	学校行事	練習・試合等
23	金	終業式 職員会議	休み
24	土		休み
25	日		
26	月		
27	火		午前練習(9:00~11:30) 走り納め 大掃除
28	水	仕事納め	休み
29	木		休み
30	金		
31	土		
1	日		
2	月		
3	火		
4	水		
5	木	仕事始め	休み
6	金		午前練習(9:00~11:30) 走り始め
7	土		休み
8	日	阿蘇市成人の日	休み
9	月	成人の日	休み
10	火	始業式 校内研	休み

○休みの日が多いので、休みのうちに冬休みの課題を進め、自主練習(ランニング、筋トレなど)を行うこと。合わせて家の手伝いも積極的に行うこと。

○練習を休むときには保護者の方から顧問へ連絡をお願いします。

