

## 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
22	金	終業式 職員会議	休み
23	土		休み
24	日		
25	月		休み
26	火		9:00~11:30
27	水		9:00~11:30 走り納め 大掃除
28	木	仕事納め	休み
29	金		
30	土		
31	日		
1	月		
2	火		
3	水		
4	木		
5	金	仕事始め	9:00~11:30
6	土		休み
7	日		休み
8	月	成人の日	休み
9	火	始業式	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(筋トレ、ストレッチなど)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。

波野中:24-2031