



令和6年度

11月 城東高校陸上競技部 活動計画



日	曜	行事/部活内行事	男子短距離	女子短距離	投擲
1	金		放課後～19:00	放課後～19:00	放課後～19:00
2	土	立花祭休業	7:30～10:30	7:30～10:30	7:30～10:30
3	日	文化の日/福岡県高校駅伝	OFF	OFF	OFF
4	月	振替休日	7:30～10:30	7:30～10:30	7:30～10:30
5	火	開学記念日	7:30～10:30	7:30～10:30	7:30～10:30
6	水		放課後～19:00	放課後～19:00	放課後～19:00
7	木		OFF	OFF	OFF
8	金	人権同和特設授業	放課後～19:00	放課後～19:00	放課後～19:00
9	土		7:30～10:30	7:30～10:30	7:30～10:30
10	日		7:30～10:30	7:30～10:30	7:30～10:30
11	月	MC	OFF	OFF	OFF
12	火		放課後～19:00	放課後～19:00	放課後～19:00
13	水		放課後～19:00	放課後～19:00	放課後～19:00
14	木		OFF	放課後～19:00	放課後～19:00
15	金		放課後～19:00	OFF	OFF
16	土		7:30～10:30	7:30～10:30	7:30～10:30
17	日		OFF	7:30～10:30	7:30～10:30
18	月		放課後～19:00	OFF	OFF
19	火		放課後～19:00	放課後～19:00	放課後～19:00
20	水		放課後～19:00	放課後～19:00	放課後～19:00
21	木	定期考査1週間前	自主練習期間	自主練習期間	自主練習期間
22	金	生徒総会			
23	土	勤労感謝の日/入試説明会			
24	日				
25	月	MC			
26	火				
27	水				
28	木	第4回定期考査			
29	金				
30	土				

【連絡事項★男子短距離】

本格的に冬季練習が始まります。練習量や強度はレベルアップしていくので、しっかりと体調管理を行ってください。
また、怪我の予防は必ず毎日行うように！
大きな怪我に繋がらないようにするために、もしも何か違和感・痛みが出てきたら必ず報告してください。
きつい時こそ目標を胸に、チーム一丸となって頑張りましょう。

【連絡事項❖女子短距離・投擲】

シーズン期が終わり、冬季練習にいよいよ入っていきます。
練習量なども増えてくるため食事や睡眠をしっかりとるようにして下さい。

【共通連絡事項】

- ・土日などの休日練習の際に部活を休む場合は、保護者の方から直接顧問への連絡をお願い致します。
- ・予定が変更になる場合もあります。