

## 2022年 11月の練習計画

今月の練習目標：駅伝のペースを意識しながら、スピード感覚を養う。

曜日	会場・時間等	練習内容			
1	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000m+2000m+1000m R:7'-5'	
		PM6:30集合	男子	A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	1000m+2000m R:7' A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free
		主練習	中学	男子	1000m+2000m R:7' A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free
		C-down	男子		
		ミーティング等	中学	女子	1000m+1000m R:5' A: 2'50"-free B: 3'00"-free C: 3'10"-free D: 3'30"-free
		PM8:25解散	女子		
8	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000m+2000m+1000m R:7'-5'	
		PM6:30集合	男子	A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	1000m+2000m R:7' A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free
		主練習	中学	男子	1000m+2000m R:7' A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free
		C-down	男子		
		ミーティング等	中学	女子	1000m+1000m R:5' A: 2'50"-free B: 3'00"-free C: 3'10"-free D: 3'30"-free
		PM8:25解散	女子		
22	水	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000m+2000m+1000m R:7'-5'	
		PM6:31集合	男子	A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	1000m+2000m R:7' A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free
		主練習	中学	男子	1000m+2000m R:7' A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free
		C-down	男子		
		ミーティング等	中学	女子	1000m+1000m R:5' A: 2'50"-free B: 3'00"-free C: 3'10"-free D: 3'30"-free
		PM8:26解散	女子		
29	火	JITリサイクルインクススタジアム	高校	1000m+2000m+1000m R:7'-5'	
		PM6:30集合	男子	A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free	
		W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	女子	1000m+2000m R:7' A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free
		主練習	中学	男子	1000m+2000m R:7' A: 2'50"-6'00"-free B: 3'00"-6'20"-free C: 3'10"-6'40"-free D: 3'30"-7'20"-free
		C-down	男子		
		ミーティング等	中学	女子	1000m+1000m R:5' A: 2'50"-free B: 3'00"-free C: 3'10"-free D: 3'30"-free
		PM8:25解散	女子		

※ 参加者は感染症まん延防止に努め、練習参加前に必ず体調チェック（検温など）を実施してください。

※ 練習時以外は必ずマスクを着用し、手洗い（アルコール消毒など）、うがいを励行してください。

※ 人と人との間隔（2m推奨）十分開け、休憩時などは必要最小限の会話を心掛けてください。

※ 指導者は全てボランティアです。感染症対策に留意し活動しますが、各自（保護者）で感染症防止に向けた高い意識をもって練習に参加してください。

※ 練習メニューは適宜変更となりますのでご承知おきください。

※ 感染症の蔓延や荒天等により急遽中止となる場合もあります。ホームページでご確認ください。