

2026 年

5 月

陸上競技部

活動予定表

日	曜	学校行事予定等	活動予定	備考（活動場所など）
1	金	1. 2年体力テスト	○	1年体験入部
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木		○	1年生仮入部開始
8	金	内科検診	○	
9	土		×	
10	日		×	
11	月	林間学習事前指導	×	
12	火	2年林間学習	○※1,3年のみ	
13	水	2年林間学習	○※1,3年のみ	
14	木	2年林間学習	×	
15	金	2年家庭学習日	×	
16	土		×	
17	日		×	
18	月	職員会	×	
19	火		×	
20	水		×	
21	木	中間テスト	×	
22	金	中間テスト	×	
23	土	内科検診		
24	日			
25	月	風水害避難訓練	×	
26	火	45分授業⑦委員会	×	
27	水		○	
28	木	学校公開日、部活懇談会(ST後)	×	
29	金	3年修学旅行事前指導、内科検診	○※1,2年のみ	
30	土			

※活動予定は変更になる場合があります。変更の場合、部活ごとに連絡があります。

少しずつ暑くなってくる季節に入ってきました。水分補給は適時おこなうようにしましょう。喉がかわいたなと思ってから飲むのは本来遅くて、その前に水分補給しないといけません。陸上では、「足腰」が主な動力源なので、水分不足で足をつったり、肉離れしないようにケアをしておきましょう。

平日練習日 7 日
 休日練習日 0 日
 大会参加日 0 日
最終下校 17:00