

令和8年度 光明学園相模原高等学校 陸上競技部練習予定表(7・8月)

	曜日	行事	短距離・跳躍			投擲			備考
			時間	場所	練習メニュー	時間	場所	練習メニュー	
7/27	月		8:30	学校	基礎練習	12:00	ギオンフィールド	円盤投/砲丸投	
28	火		8:30	学校	基礎練習	8:30	学校	基礎練習	
29	水		夏季合宿(御殿場市陸上競技場) 宿泊先:富士ざくらホテル						
30	木								
31	金								
8/1	土		OFF						
2	日	オープンスクール[2]	10:30	学校	基礎練習	10:30	学校	基礎練習	
3	月		8:30	学校	基礎練習	12:00	ギオンフィールド	円盤投/砲丸投	
4	火		8:30	ギオンスタジアム	専門練習	12:00	ギオンフィールド	やり投/砲丸投	
5	水		8:30	学校	基礎練習	8:30	学校	基礎練習/ウェイトトレーニング	ギオンスタジアムAM利用不可
6	木		8:30	ギオンスタジアム	専門練習	8:30	ギオンフィールド	やり投/砲丸投	
7	金		8:30	ギオンスタジアム	調整練習	8:30	ギオンスタジアム/フィールド	調整練習	
8	土		7:00	三ツ沢公園陸上競技場	第3回県記録会				
9	日		7:00	三ツ沢公園陸上競技場	第3回県記録会				
10	月		OFF						
11	火	山の日	8:30	学校	基礎練習/坂練習	8:30	学校	基礎練習/坂練習	
12	水		8:30	学校	基礎練習/坂練習	8:30	学校	基礎練習/坂練習	
13	木		自主練習期間						
14	金								
15	土								
16	日								
17	月		8:30	学校	基礎練習	8:30	学校	基礎練習	
18	火		8:30	ギオンフィールド	専門練習	12:00	ギオンフィールド	やり投/砲丸投	ギオンスタジアムAM利用不可
19	水		8:30	学校	基礎練習	8:30	ギオンフィールド	円盤投	
20	木		8:30	ギオンスタジアム	専門練習	8:30	ギオンフィールド	やり投/砲丸投	
21	金		8:30	ギオンスタジアム	専門練習	8:30	ギオンフィールド	円盤投	
22	土		8:30	学校	基礎練習	8:30	学校	基礎練習/ウェイトトレーニング	
23	日		OFF						
24	月		8:30	学校	基礎練習	12:00	ギオンフィールド	円盤投	
25	火		8:30	ギオンフィールド	専門練習	12:00	ギオンフィールド	やり投/砲丸投	
26	水		8:30	学校	基礎練習	8:30	学校	基礎練習	
27	木	始業式	13:00	ギオンスタジアム	専門練習	13:00	ギオンスタジアム	砲丸投	
28	金		14:00	ギオンスタジアム	調整練習	14:00	ギオンスタジアム	調整練習	
29	土		7:00	小田原城山陸上競技場	西地区新人				
30	日		7:00	小田原城山陸上競技場	西地区新人				
31	月		OFF						