

# 令和7年 12月 青梅市立第二中学校陸上競技部 練習予定表

駅伝・冬季練習で力をつけよう！

日付	曜日	場所等	時間	日付	曜日	場所等	時間
1	月	二中	14:00～16:00	17	水		
2	火	二中	14:00～16:00	18	木	二中	16:00～
3	水			19	金	二中	16:00～
4	木	二中	14:00～16:00	20	土		
5	金	二中	14:00～16:00	21	日		
6	土			22	月	二中	16:00～
7	日	奥多摩渓谷駅伝 @青梅市役所	別紙	23	火	二中	15:00～17:00
8	月			24	水	二中	13:00～15:00
9	火	二中	16:00～	25	木	終業式	
10	水			26	金	二中	9:00～12:00
11	木	二中	16:00～	12/27(土)～1/7(水) OFF ・家族の行事に参加 ・家の役割を果たす ・宿題を終わらせる ・毎日トレーニングをする <u>「新年の抱負」をもつ</u>			
12	金	二中	16:00～				
13	土						
14	日	陸上競技学習会 @上柚木G	別紙				
15	月	二中	16:00～				
16	火	二中	16:00～	1/8	木	二中 始業式	再登校 部活黒板確認

## 【大会等】

12/7(日)奥多摩渓谷駅伝大会 @青梅市役所

12/14(日)陸上競技学習会 @上柚木G→該当者には個別に声掛けをします

1/25(日)ロードレース大会 @昭和記念公園