10 月　北中駅伝部練習予定表

日	曜	時　間	内　　容	備　　考
9/30	土	朝駅伝試走7:00～	コース３周ｼﾞｮｸﾞ	小学校運動会
10/1	日	部活なし		北中体育祭
2	月	部活なし(月曜日は部活なし)		振替休日　※小学校へ
3	火	7:00～7:45駅伝練習	ﾍﾟｰｽ走60, 65, 75(16週)	会礼　告示　※小学校へ
4	水	7:00～7:45駅伝練習	2000mﾀｲﾑﾄﾗｲｱﾙ	※小学校へ
5	木	7:00～7:45駅伝練習	ﾘｶﾊﾞﾘｰ(30分ｼﾞｮｯｸﾞ)	進路指導委員会①
6	金	7:00～7:45駅伝練習	ﾘｶﾊﾞﾘｰ(30分ｼﾞｮｯｸﾞ)	英語検定②
7	土	前橋多野中体連駅伝大会	駅伝選手・補欠以外も練習と応援　市陸上競技場※自転車・飲み物・着替え	
8	日	7:00～7:45駅伝練習（学校）		
9	月	部活なし(月曜日は部活なし)		
10	火	部活なし(中間テスト前)	空いた時間に30 分程度ジョギングをしよう（自主練）	
11	水	部活なし(中間テスト前)		
12	木	部活なし(中間テスト前)		
13	金	部活なし(中間テスト前)		中間テスト　専門委員会
14	土	7:00～7:45駅伝練習（学校）	県大会テニス個人、剣道個人	
15	日	※県駅伝コース試走(前橋総合)	※飲み物, 着替え　県大会テニス団体、卓球個人、剣道団体	
16	月	部活なし(月曜日は部活なし)		PTA教育講演会
17	火	7:00～7:45駅伝練習	ﾍﾟｰｽ走60, 65, 75(16週)	B校時　職員会議
18	水	7:00～7:45駅伝練習	1000m×３ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ	
19	木	7:00～7:45駅伝練習	ﾘｶﾊﾞﾘｰ(30分ｼﾞｮｯｸﾞ)	3年進路保護者会
20	金	7:00～7:45駅伝練習	ﾍﾟｰｽ走60, 65, 75(16週)	漢字検定②
21	土	部活なし	※陸上部混成陸上記録会　県大会ハンドボール	
22	日	7:00～7:45駅伝練習（学校）	ﾍﾟｰｽ走60, 65, 75(16週)	※陸上部は部活なし
23	月	部活なし(月曜日は部活なし)		B校時
24	火	7:00～7:45駅伝練習	ﾍﾟｰｽ走60, 65, 75(16週)	生徒会選挙
25	水	7:00～7:45駅伝練習	1000m×３ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ	3年進路指導委員会②
26	木	7:00～7:45駅伝練習	ﾘｶﾊﾞﾘｰ(30分ｼﾞｮｯｸﾞ)	3年実力テスト⑥
27	金	7:00～7:45駅伝練習	ﾍﾟｰｽ走60, 65, 75(16週)	
28	土	7:00～8:30　市陸上競技場周回コース３周		群馬県民の日　県大会ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ
29	日	7:00～7:45駅伝練習	※陸上部は部活なし	ｼﾞｭﾆｱｵﾘﾝﾋﾟｯｸ　県大会ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ
30	月	部活なし(月曜日は部活なし)		
31	火	7:00～7:45駅伝練習	ﾍﾟｰｽ走60, 65, 75(16週)	
11/1	水	7:00～7:45駅伝練習	1000m×３ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ	北斗祭前日準備

駅伝試走 10/15（日）、11/3（金）。県駅伝大会 11/11（土）　場所は前橋総合