

TJAC(高岡ジュニア陸上クラブ)通信 第3号 h30. 7. 23

夏休みが始まります。時間がある時にしかできないことたくさんあります。

「好きなことをたっぷりする。」

「苦手を克服するために、(少しだけ)努力してみる。」

この期間に、自分を観察して、自分のことを知ってみましょう。去年の夏と比べて変わってきたこと(成長したこと)。この後、変わっていきたいこと(目標)。

宿題は、早めに、または、計画的に行ないましょう。

◎8月、9月の練習計画及び活動予定詳細(天候により変更有)

月日(曜日)	練習メニュー(予定)
8月 2日(木)	短距離トレーニング
6日(月)	走り幅跳び、走り高跳びトレーニング
9日(木)	18:00~ 第4回TJAC「ナイター」記録会
13日(月)	休み
16日(木)	リレートレーニング
20日(月)	ボールを使ったトレーニング
23日(木)	短距離・リレートレーニング
25日(土)	AM:「トライアル高岡」参加予定 ※詳細は後日案内予定
27日(月)	ハードルトレーニング
30日(木)	持久走トレーニング
9月 3日(月)	ハードルトレーニング
6日(木)	短距離トレーニング
10日(月)	跳躍トレーニング
13日(木)	跳躍トレーニング
17日(月)	午後:第5回TJAC記録会(城光寺) クラブ練習(夜)は休み
20日(木)	投擲(とうてき)トレーニング
24日(月)	祝日休み
27日(木)	持久走トレーニング

= おしらせ(5. 6年生のみなさん) =

7月31日(金) 14:00~16:00 城光寺陸上競技場において小学校の先生を対象とした陸上指導講習会があります。

内容は短距離走、ハードル走の2種目です。得意、不得意は関係なく、当日の講習会に動いてくれるクラブ員の協力を募集しています。当日、急な参加もOKです。(会場までは原則として保護者の送迎にてお願いします。)