

【様式2】

練習計画予定表

1 種目 陸上

2 参加校（学校名：小川中、平1中、平2中、平3中、泉中、植田中、小名浜1中、草野中、内郷1中、磐崎中、四倉中、中央台南中、中央台北中、植田中、植田東中、四倉中、湯本1中、勿来1中）

活動予定日	令和 7年 12月 7日 (水)
活動予定時間	AM・PM 9: 00~ 12:45
活動場所	いわき陸上競技場サブトラック（雨天時室内走路）
運営責任者氏名	西山 久樹
指導者氏名	西山 久樹 小野田成 志賀多加史 川田 真 宗像正浩 渡辺拓史
時間	実 施 内 容

9時～
9時15分～
10時30分～
11時20分～
11時50分～
12時20分～
12時40分～
12時45

開校式（コーチ紹介等）
W-up（アイスブレイク等）
動的ストレッチ（dynamic stretching）
リレー（走練習）
C-down（怪我等の確認）
補強
閉校式
終了

【様式2】

練習計画予定表

1 種目 _____

2 参加校（学校名： ）

活動予定日	令和 年 月 日 ()
活動予定期間	AM・PM : ~ :
活動場所	
運営責任者氏名	
指導者氏名	
時 間	実 施 内 容

