

【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

<p>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</p>	<p>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） 補強 C-down（怪我等の確認） 閉校式 終了</p>
---	---

【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 ()
活動予定時間	AM・PM : ~ :
活動場所	
運営責任者氏名	
指導者氏名	
時 間	実 施 内 容

--	--