

# リンクス阿蘇アスリートクラブ 練習計画(5月)



○悪天候により中止や練習場所を変更にする場合はLINE連絡網で連絡を回します。

○跳躍以外の種目別練習は入会あれば練習を組みます。土日は会場の空きや行事を見てLINE連絡網で連絡します。

月日	曜	行事(施設利用等)	時間	内容	場所	
5月1日	水	棒高跳(施設整備)	10:00~12:00	種目別(棒高跳)	阿蘇中央高校	
5月2日	木	翔陽高校合宿(あびか)	終日どこでもOKです。 LINEで連絡ください。	種目別(跳躍・H)	あびか	
5月3日	金			種目別(跳躍・H)	あびか	
5月4日	土	熊本市陸上競技選手権(えがお)		種目別(大会参加・練習)	えがお(サブ)	
5月5日	日	ロアッソゲーム(えがお)	LINEで連絡ください。	種目別(跳躍・H)	連絡あれば相談	
5月6日	月			長距離記録会(~15:30)	小学生(高学年)	サブ(室内)
5月7日	火		17:00~18:30	種目別(棒高跳)	阿蘇中央高校	
5月8日	水		16:00~18:00	種目別(跳躍)	あびか	
5月9日	木		17:00~18:00	小学生(低学年)	サブ(室内)	
5月10日	金		17:00~18:30	種目別(棒高跳)	阿蘇中央高校	
5月11日	土	熊本障がい者スポーツ大会(準備)	9:30~11:30	種目別(棒高跳)	阿蘇中央高校	
			14:30~17:00	種目別(跳躍他)	サブまたは室内	
5月12日	日	熊本障がい者スポーツ大会 マスターズ陸上記録会(八代)	LINEでの連絡 (土日のどちらか一方)		幼児	サブ
			13:30~15:30	種目別(跳躍他)	サブまたは室内	
5月13日	月		17:00~18:30	小学生(高学年)	サブ(室内)	
5月14日	火		17:00~18:30	種目別(棒高跳)	阿蘇中央高校	
5月15日	水		16:30~18:30	種目別(跳躍)	あびか	
5月16日	木		17:00~18:00	小学生(低学年)	サブ(室内)	
5月17日	金	九州学生				
5月18日	土	九州学生・九州実業団 各学校運動会・体育祭	LINEでの連絡 (土日のどちらか一方)		幼児	サブ
5月19日	日		九州学生・九州実業団 各学校運動会・体育祭 ロアッソゲーム	16:30~18:30	種目別(跳躍)	サブまたは益城
5月20日	月		17:00~18:30	小学生(高学年)	サブ(室内)	
5月21日	火		17:00~18:30	種目別(棒高跳)	阿蘇中央高校	
5月22日	水		16:00~18:00	種目別(跳躍)	あびか	
5月23日	木		17:00~18:00	小学生(低学年)	サブ(室内)	
5月24日	金		17:00~18:30	種目別(棒高跳)	阿蘇中央高校	
5月25日	土	熊本市陸上記録会 各学校運動会・体育祭	9:30~11:30	種目別(棒高跳)	阿蘇中央高校	
			14:30~17:00	種目別(跳躍他)	あびか	
5月26日	日	サッカー天皇杯 各学校運動会・体育祭	LINEでの連絡 (土日のどちらか一方)		幼児	サブ
			13:30~15:30	種目別(跳躍他)	あびか	
5月27日	月	隆博(有沙)成田→ヘルシンキ→チューリッヒ	17:00~18:30	小学生(高学年)	サブ(室内)	
5月28日	火	隆博(有沙)スイス(~6月3日)				
5月29日	水		16:30~18:30	種目別(跳躍)あそりくに参加&自主練		
5月30日	木		17:00~18:00	小学生(低学年)	サブ(室内)	
5月31日	金	県高校総体開会式				

【6月の主な予定】 6月4日 隆博(有沙) スイス→ロンドン→成田→福岡 6月8日9日 県中学陸上競技選手権(えがお)  
6月22日 熊本県記録会(えがお) 6月23日 日清カップ全国小学生陸上県予選(えがお) 6月29日 熊本市記録会(えがお)