

# 7月Menu ○ = 名張・○ = 高山・○ = 土岐・○ = 朝練<F平常/rSlow/Tトライアル>

1	火	B		C	17	木	L		R
2	水	r		r	18	金	L		B
3	木	B	日本選手権(国立) 3-6	B	19	土	G	★中学通信(伊勢)	C
4	金	C		A	20	日	G	★中学通信(伊勢)	r
5	土	R	鈴鹿市記録会 南勢記録会 岐阜県選手権	R	21	月	R		A
6	日	A	県小学生(伊勢) 東濃スポーツ(星)	A	22	火	A		C
7	月	C		B	23	水	B		L
8	火	r		r	24	木	r	インターハイ(広島)~ 7/29	L
9	水	B		A	25	金	C	岐阜県大会(長良川) IH(広島)- 7/29	G
10	木	C		B	26	土	B	★中学選抜(伊勢) 岐阜県大会(長良川) IH(広島)- 7/29	G
11	金	r		R	27	日	R	IH(広島)- 7/29	r
12	土	A	★三重県選手権(伊勢)	A	28	月	C	IH(広島)- 7/29	A
13	日	C	★三重県選手権(伊勢)	C	29	火	A	IH(広島)- 7/29	B
14	月	r	長距離チャオ御岳合宿<中部第1高校> >~30	r	30	水	r		R
15	火	B		A	31	木	C		A
16	水	C		B	★練習日 赤=トコメ朝練習(6:00-6:30) =月/一志中・火水金/メイハンG(17:00-19:00)				橙

今年前期の狙う大会がやってきた。まずは通信陸上で今の実力を発揮して東海全国の切符をゲット、そこから自分の狙う試合に向けての調整になる。6月下旬より2日制のリズムで余裕を持ったリズムになった。そして通信陸上に向けて疲労を完璧に除去し、やってやろうという気持ちを蓄えている。過去にこの大会で自己新を出さなかった者はない。ゆえに自信を持ってこの2日制のリズムを、正しさを求めて毎日丁寧に作りあげよう。必ず陸上競技の神様は微笑む。楽しみに、体調の崩れることのないようにケアをしっかりと生活しよう。最高のチャンスがやってくる。

## 8月

2-3	国スポ練習会(伊勢)
3	第4回三泗記録会(四日市)
3	第4回三泗記録会(四日市)
7	東海中学(静岡)
9-10	伊勢度会選手権(伊勢)
10	第3回名張市競技会(メイハン)
17-20	全日本中学(沖縄)
23-24	第66回東海選手権
23	第11回東海小学生
25-26	県中学三泗地区予選(四日市)
30-31	JOカップU16三重大会(伊勢)