

# 7月Menu 橙＝名張・緑＝高山・青＝土岐・赤＝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<br>南勢記録会<br>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)<br>IH(広島)～ 7/29              | G |   |
| 10 | 木 | C |                           | B | 26                                                        | 土 | B | ★中学選抜(伊勢)<br>岐阜県大会(長良川)<br>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)<br>＝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)