

1月の練習計画表

2025.12.17



		教室	園児	小学生			中学生(CHASKI Stella)		ドリームチャレンジボウリング			1月
1 月		木曜陸上教室		練習無し						木	1	
1 木	元日	木曜廿日市教室		練習無し						金	2	
2 金				13:30~15:00	広스타サブ	13:30~15:30	広스타サブ		13:30~15:30	広스타サブ	中体連登録者は無し	
3 土		土曜教室		8:30~10:30	広스타サブ	記録会	8:30~11:00	広스타サブ	記録会	8:30~10:30	広스타サブ	通常練習
4 日		日曜教室		15:40~16:50	サンチャリーサブ		17:00~18:40	サンチャリーサブ・峰高多目的	50m走タイム測定			
5 月		月曜廿日市教室					17:30~19:00	広島広域公園メイン	50m走タイム測定	17:30~19:00	広島広域公園メイン	
6 火		火曜安佐南教室										火 6
7 水		水曜西教室					17:00~18:30	広스타サブ	50m走タイム測定	17:00~18:30	広스타サブ	
8 木		木曜陸上教室					16:30~18:00	広스타雨天走路	木曜陸上所属者のみ	16:30~18:00	広스타雨天走路	
9 金		金曜廿日市教室					17:05~18:45	サンチャリーサブ・峰高多目的	50m走タイム測定			
10 土	新春熊野スター駅伝	土曜教室		8:30~10:30	広스타サブ		8:30~10:30	広스타サブ		8:30~10:30	広스타サブ	
11 日	スケート体験	行事		9:00~11:30	ビッグウェーブ		9:00~11:30	ビッグウェーブ		9:00~11:30	ビッグウェーブ	
		日曜教室		行事のため練習無し								日 11
12 月	成人の日	サタ陸(広域)	月曜廿日市教室	15:40~16:50	サンチャリーサブ		17:00~18:30	サンチャリーサブのみ				16:00~17:00
13 火		火曜安佐南教室					17:30~19:00	広島広域公園メイン		17:30~19:00	広島広域公園メイン	
14 水		水曜西教室					17:00~18:30	広스타サブ		17:00~18:30	広스타サブ	
15 木		木曜陸上教室					16:30~18:00	広스타雨天・サブ	木曜陸上所属者のみ	16:30~18:00	広스타サブ	
16 金		金曜廿日市教室					17:05~18:45	サンチャリーサブ・峰高多目的				
17 土		土曜教室	9:00~10:30	西部第五公園		9:00~10:50	西部第五公園		9:00~10:50	西部第五公園	中体連登録者は無し	
18 日		日曜教室	8:30~10:30	広스타サブ	記録会	8:30~11:30	広스타サブ	記録会	8:30~10:30	広스타サブ	通常練習	
19 月		月曜廿日市教室	15:40~16:50	サンチャリーサブ		17:00~18:40	サンチャリーサブ・峰高多目的	50m走タイム測定				
20 火		火曜安佐南教室					17:30~19:00	広島広域公園メイン	50m走タイム測定	17:30~19:00	広島広域公園メイン	
21 水		水曜西教室					17:00~18:30	広스타サブ	50m走タイム測定	17:00~18:30	広스타サブ	
22 木		木曜陸上教室					16:30~18:00	広스타サブ	木曜陸上所属者のみ	16:30~18:00	広스타サブ	
23 金		金曜廿日市教室					17:05~18:45	サンチャリーサブ・峰高多目的	50m走タイム測定			
24 土		土曜教室	9:00~10:30	県スポーツ会館		9:00~10:50	県スポーツ会館				無し	
25 日		日曜教室	8:30~10:00	広스타サブ		8:30~10:30	広스타サブ		8:30~10:30	広스타サブ		
26 月		月曜廿日市教室	15:40~16:50	サンチャリーサブ		17:00~18:40	サンチャリーサブ・峰高多目的					
27 火		火曜安佐南教室					17:30~19:00	広島広域公園メイン		17:30~19:00	広島広域公園メイン	
28 水		水曜西教室					17:00~18:30	広스타サブ		17:00~18:30	広스타サブ	
29 木		木曜陸上教室					16:30~18:00	広스타サブ	木曜陸上所属者のみ	16:30~18:00	広스타サブ	
30 金		金曜廿日市教室					17:05~18:45	サンチャリーサブ・峰高多目的	50m走タイム測定			
31 土		土曜教室	8:00~9:30	広스타サブ		8:00~10:00	広스타サブ		8:00~10:00	広스타サブ	中体連登録者は無し	
練習参加におけるお願い		<3>マスクの着用について			<5>マイボトルについて			<8>ドリームチャレンジボウリングコースについて				
<1>体温チェックについて		マスクの着用について			飲料水ボトルは自分のものを必ず持参させてください。また、兄弟姉妹であれボトルの共有はさせないでください。			チャスキードリームチャレンジプロジェクト「ボウリングコース」に参加の子ども達は、日曜午後のボウリングと小学生はチャレンジコースかチェンジコース、中学生の希望者はチェンジコースか中学陸上での練習が可能です。				
練習参加前に必ず自分で体温を測定し、通常の体温より1度以上高い時や、体温が平熱でも、だるさや咳・鼻汁・のどの違和感・頭痛など、いつもとちょっと違うなどを本人が感じるときは練習に参加しないでください。		①屋外・屋内と問わず、子ども達も大人もマスクの着用は求めません。各自ご判断ください。スタッフも同様といたします。			②今後の感染状況に感染者数の顕著な増加などの変化がある場合は、その都度、変更させていただきます。			<6>練習用具の貸し出しについて				
<2>出席確認について		<4>感染症予防対策について			<7>練習指導について			<9>ドリームチャレンジボウリングコースについて				
「名前」・「学年」・「練習に来る前の体温」の3点をメモしたカードの持参は必要ありません。練習参加前の体温の報告も必要ありません。子ども達に出席簿〇付けをお願いします。		<5>マスクの着用について			練習終了後にお願いしていた手洗いなどが、特に指示いたしました。各参加者でご判断ください。ご帰宅後の手洗いとうがいなど感染予防対策は推奨いたします。			飲料水ボトルは自分のものを必ず持参させてください。また、兄弟姉妹であれボトルの共有はさせないでください。				
		<6>練習用具の貸し出しについて			<7>練習指導について			<8>ドリームチャレンジボウリングコースについて				
		<7>練習指導について			<9>ドリームチャレンジボウリングコースについて			チャスキードリームチャレンジプロジェクト「ボウリングコース」に参加の子ども達は、日曜午後のボウリングと小学生はチャレンジコースかチェンジコース、中学生の希望者はチェンジコースか中学陸上での練習が可能です。				
		<8>ドリームチャレンジボウリングコースについて			<9>ドリームチャレンジボウリングコースについて			チャスキードリームチャレンジプロジェクト「ボウリングコース」に参加の子ども達は、日曜午後のボウリングと小学生はチャレンジコースかチェンジコース、中学生の希望者はチェンジコースか中学陸上での練習が可能です。				