

1月の練習計画表

2025.12.17



※佐伯区運動公園グラウンド（佐伯区五日市町大字保井田）

※中体連登録者(中体連の大会に学校からではなくCHASKI Stellaから出場する者)

1月			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	木	元日	木曜陸上教室	練習無し									木	1			
2	金		金曜廿日市教室	練習無し									金	2			
3	土		土曜教室	13:30~15:00	広スタサブ		13:30~15:30	広スタサブ		13:30~15:30	広スタサブ	中体連登録者は無し		土	3		
4	日		日曜教室	8:30~10:30	広スタサブ	記録会	8:30~11:00	広スタサブ	記録会	8:30~10:30	広スタサブ	通常練習		日	4		
5	月		月曜廿日市教室	15:40~16:50	サチエリ-サブ		17:00~18:40	サチエリ-サブ・峰高多目的	50m走タイム測定					月	5		
6	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			火	6		
7	水		水曜西教室				17:00~18:30	広スタサブ	50m走タイム測定	17:00~18:30	広スタサブ		17:30~18:30	ボウリング	ミスズボウル	水	7
8	木		木曜陸上教室				16:30~18:00	広スタ雨天走路	木曜陸上所属者のみ	16:30~18:00	広スタ雨天走路			木	8		
9	金		金曜廿日市教室				17:05~18:45	サチエリ-サブ・峰高多目的	50m走タイム測定					金	9		
10	土	新春熊野スター駅伝	土曜教室	8:30~10:30	広スタサブ		8:30~10:30	広スタサブ		8:30~10:30	広スタサブ			土	10		
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	11		
			日曜教室	行事のため練習無し													
12	月	成人の日	サタ陸(広域)	月曜廿日市教室	15:40~16:50	サチエリ-サブ		17:00~18:30	サチエリ-サブのみ				16:00~17:00	ボウリング	ミスズボウル	月	12
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			火	13		
14	水		水曜西教室				17:00~18:30	広スタサブ		17:00~18:30	広スタサブ		17:30~18:30	ボウリング	ミスズボウル	水	14
15	木		木曜陸上教室				16:30~18:00	広スタ雨天・サブ	木曜陸上所属者のみ	16:30~18:00	広スタサブ			木	15		
16	金		金曜廿日市教室				17:05~18:45	サチエリ-サブ・峰高多目的						金	16		
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		土	17		
18	日		日曜教室	8:30~10:30	広スタサブ	記録会	8:30~11:30	広スタサブ	記録会	8:30~10:30	広スタサブ	通常練習		日	18		
19	月		月曜廿日市教室	15:40~16:50	サチエリ-サブ		17:00~18:40	サチエリ-サブ・峰高多目的	50m走タイム測定					月	19		
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			火	20		
21	水		水曜西教室				17:00~18:30	広スタサブ	50m走タイム測定	17:00~18:30	広スタサブ			水	21		
22	木		木曜陸上教室				16:30~18:00	広スタサブ	木曜陸上所属者のみ	16:30~18:00	広スタサブ			木	22		
23	金		金曜廿日市教室				17:05~18:45	サチエリ-サブ・峰高多目的	50m走タイム測定					金	23		
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				土	24		
25	日		日曜教室	8:30~10:00	広スタサブ		8:30~10:30	広スタサブ		8:30~10:30	広スタサブ			日	25		
26	月		月曜廿日市教室	15:40~16:50	サチエリ-サブ		17:00~18:40	サチエリ-サブ・峰高多目的						月	26		
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			火	27		
28	水		水曜西教室				17:00~18:30	広スタサブ		17:00~18:30	広スタサブ		17:30~18:30	ボウリング	ミスズボウル	水	28
29	木		木曜陸上教室				16:30~18:00	広スタサブ	木曜陸上所属者のみ	16:30~18:00	広スタサブ			木	29		
30	金		金曜廿日市教室				17:05~18:45	サチエリ-サブ・峰高多目的						金	30		
31	土		土曜教室	8:00~9:30	広スタサブ		8:00~10:00	広スタサブ		8:00~10:00	広スタサブ	中体連登録者は無し		土	31		
<div><div><p>練習参加におけるお願い</p><p><1>体温チェックについて</p><p>練習参加前に必ず自分で体温を測定し、通常の体温よりプラス0.5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と本人が感じるときは練習に参加しないでください。</p><p><2>出席確認について</p><p>「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。</p></div><div><p><3>マスクの着用について</p><p>マスクの着用について</p><p>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。</p><p>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。</p><p><4>感染症予防対策について</p><p>練習終了後をお願いしていた手洗いなどですが、特に指示いたしません。各参加者でご判断ください。ご帰宅後の手洗いなどが感染予防対策は推奨いたします。</p></div><div><p><5>マイボトルについて</p><p>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。</p><p><6>練習用具の貸し出しについて</p><p>「縄跳び」は必ず自分のものを持参させてください。よろしく願いたします。</p><p><7>練習指導について</p><p>子ども達と子ども達との関わりについては、スタッフと子ども達の関わりについても、ほぼ通常どおりに行います。</p></div><div><p><8>ドリームチャレンジボウリングコースについて></p><p>チャスキ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、日曜日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。</p></div></div>																	