

別紙2 年間の活動計画例

飛鳥高等学校 陸上競技部

年間目標	体力向上を目指し、生涯陸上競技に親しむ資質や能力を育てる。自己管理能力の向上。			
部員数 (令和5年6月現在)	2年生 2名 1年生3名			
活動日	火・木・(土日のどちらか1日 自主練習)			
活動時間	平日	15:30~17:30	休日	9:00~12:00
休養日	月・水・金			
主な活動予定	4月	基礎練習、種目別練習		
	5月	学年別大会に向けた基礎練習、種目別練習		
	6月	夏季大会に向け、種目別練習		
	7月	夏季大会に向け、種目別練習、走り込み		
	8月	夏季大会に向け、種目別調整練習、新人大会に向けた種目練習		
	9月	秋季大会に向け、種目練習、走り込み		
	10月	秋季大会に向け、種目練習		
	11月	マラソン大会に向け、長距離練習		
	12月	マラソン大会に向け、長距離練習		
	1月	マラソン大会に向け、長距離練習		
	2月	マラソン大会に向け、長距離練習		
	3月	基礎練習、種目別練習		
参加予定大会	6月 学年別支部予選大会 8月 夏季競技会 9月 新人大会 11月 秋季競技会 冬季：マラソン大会出場			
主な実績	4年度	学年別支部予選大会出場		
	3年度	競歩都大会出場(9位) 円盤投げ都大会出場		
	2年度	円盤投げ都大会出場		