

別紙2【令和8年度 活動計画】〔 陸上競技 〕部

◇ 年間目標						
<ul style="list-style-type: none"> ・「陸上競技における技術の向上」「体力・健康の維持・増進」「精神面の育成」 ・ 集団行動を重視し、豊かな人間関係と選手一人一人の心を成長させる。 ・ 東京都高等学校陸上競技対校選手権大会 東京都本大会 出場 						
◇ 部員数				◇ 顧問名・部活動指導員名		
	男子	女子	合計			
1年	5	4	9			
2年	5	1	6			
3年	1	3	4			
合計	11	8	19			
◇ 活動日と活動場所						
【活動日】 週5日(月・火・水・木・土)						
【休養日】 週2日(金・日)						
【活動時間】						
(平日) 放課後 18:00 まで						
(土曜授業日) 放課後 18:00 まで						
(週休日等) 9:00～1:00 大会の日は全日実施。						
【活動場所】 学校グラウンド・武蔵野陸上競技場・府中市民陸上競技場・東大和南公園・野川公園など						
◇ 大会等の主な記録				◇ 今年度の参加予定大会		
令和5年度	令和6年度		令和7年度			
支部学年別大会 決勝進出(男子 200m)	東京都一年生大会出場(2種目) 同大会5位入賞(女子砲丸投) 東京都選抜大会出場(2種目) 東京都新人大会出場(4種目)		東京都総体入賞(男子走高跳) 南関東総体出場(男子走高跳) 東京都一年生大会出場 東京都選抜出場 東京都新人入賞 関東選抜新人入賞(男子走高跳)		○総体支部予選会(4月) ○東京都総体(5月) ○学年別大会(6月) ○東京都選抜(7月) ○新人支部予選会(8月) ○東京都新人(9月)	
◇ 年間(月別)活動計画						
4月	5月	6月	7月	8月	9月	
(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 4日	(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 3日	(週休日の活動日数) 3日	
準備運動・競技 ごとの走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	
10月	11月	12月	1月	2月	3月	
(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 3日	(週休日の活動日数) 3日	(週休日の活動日数) 3日	(週休日の活動日数) 1日	
準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	準備運動・競技ご との走行練習・ 筋トレ(雨天時)	