別紙2 【令和3年度 活動計画】〔　　陸上競技　　〕部

◇ 年間目標

競技を通じ自己の精神的成長を目指し、限られた時間を主体的に活用しながら、学業と陸上競技を両立させ、自己の持つ力を最大限引き出し、陸上競技における競争力を高めることを目標とする。

◇ 部員数

	男子	女子	合計
1年	1	0	1
2年	3	0	3
3年	1	0	1
合計	5	0	5

◇ 顧問名・部活動指導員名

◇ 活動日と活動場所

【活動日】　週 5 日
【休養日】　毎週 木曜日 と 日曜日
【活動時間】
（平日）放課後 17:00 まで
（土曜授業日）　放課後 15:30 まで
（週休日等） 大会前等 日曜日練習あり
【活動場所】 学校内、神代植物公園

◇ 大会等の主な記録

平成 31 年度	令和 2 年度	令和 3 年度
1500m　4 分 37 秒 21 古川　恵将 多摩地区選手権	3000m　11 分 44 秒 66 1500m　5 分 05 秒 02 山口 時寛, 支部学年別大会	

◇ 今年度の参加予定大会

○ 学年別競技大会 （6 月 5 日）
○ 新人陸上競技大会 （9 月 4 日）
○ 秋季競技会 （10 月 16 日）

◇ 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） 0 日	（週休日の活動日数） 0 日	（週休日の活動日数） 0 日	（週休日の活動日数） 1 日	（週休日の活動日数） 1 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） 3 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	（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）