

別紙2【令和4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				◇ 顧問名・部活動指導員名		
	男子	女子	合計			
1年	0	0	0			
2年	7	2	9			
3年	4	0	4			
合計	11	2	13			
◇ 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 18:00 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				◇ 今年度の参加予定大会		
平成 31 年度	令和 2 年度		令和 3 年度	○ 学年別競技大会 (6 月 11/12 日)		
1500m 4 分 37 秒 21	3000m 11 分 44 秒 66		1500m	○ 多摩地区選手権(8 月 11 日)		
古川 恵将	1500m 5 分 05 秒 02		4 分 50 秒 58	○ 新人予選会(9 月 3/4 日)		
多摩地区選手権	山口 時寛, 支部学年別大会		秋季競技会	○ 秋季競技会(10 月 8/9/16 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)	