

別紙2【令和5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	4	0	4			
2年	0	0	0			
3年	3	0	3			
合計	7	0	7			
◇ 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 17:00 まで						
(土曜授業日) 放課後 17:00 まで						
(週休日等) 8:30~12:30 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2年度		令和3年度	令和4年度		○ 学年別競技大会 (6月3,4日)	
3000m 11分44秒66		1500m	男子300m 40秒66		○ 多摩地区選手権(8月12,13日)	
1500m 5分05秒02		4分50秒58	畑中 顕成(2年)		○ 新人予選会(9月2,3日)	
山口 時寛 支部学年別大会		秋季競技会	秋季競技会		○ 秋季競技会(10月28,29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) 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)	