別紙2 【令和6年度 活動計画】〔　　陸上競技　　〕部

◇ 年間目標

・「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

	男子	女子	合計
1年	1	3	4
2年	5	0	5
3年	0	0	0
合計	6	3	9

◇ 顧問名・部活動指導員名

割栢 健太
藤城 幹之
畑中 顕成

◇ 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 17:30 まで
（土曜授業日） 放課後 17:30 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

令和3年度	令和4年度	令和5年度
1500m 4 分 50 秒 58 秋季競技会	男子 300m 40 秒 66 畑中 顕成（2 年） 秋季競技会	男子 100m 11 秒 76（本多） 男子 200m 24 秒 10（本多） 男子 400m 56 秒 19（畑中） 男子 1500m 4 分 26 秒 80（安部） 男子1年 200m 支部決勝進出

◇ 今年度の参加予定大会

〇総体支部予選会（4 月 20,21 日）
〇学年別競技大会 （6 月 1,2 日）
〇東京都選抜大会（7 月 13,14 日）
〇新人支部予選会（8 月 31,9 月 1 日）
〇東京都新人大会（9 月 21～23 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）