別紙2 【令和2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	1	0	1
3年	9	5	14
合計	11	5	16

◇ 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 17:30 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29年度	平成30年度	平成31年度
100m　11 秒 43 小山 隼 多摩地区選手権	1500m　4 分 37 秒 21 古川 恵将 多摩地区選手権	11 分 44 秒 66 山口 時寛 支部学年別大会

◇ 今年度の参加予定大会

○ 支部秋季競技会 （11 月 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） 日	（週休日の活動日数） 日	（週休日の活動日数） なし	（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
		15 日以降 週 3 回まで	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）