

【別紙2】 令和6年度 活動計画 (総合トレーニング部)

◇年間目標					
<p>運動実践を通して、望ましい人間関係を形成し、個性の伸長を図り、一人ひとりが集団の一員として協力してよりよい部活動づくりに参画しようとする自主的・実践的な態度を育てる。心身の健全な発達や健康の保持増進などについての関心を高め、安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の養成、体力の向上を目指す活動を行う。</p>					
部員数	男子	女子	合計	顧問名・指導員名	生徒役員
1 学年	2	1	3		◎部長
2 学年	1	0	1		○副部長
3 学年	1	2	3		(書記)
4 学年	2	0	2		(会計)
	6	3	9	外部指導員 なし	(庶務)
◇活動日・活動場所				◇安全対策	
平日	月・水・木・金曜日 21時15分～21時45分			運動前の準備運動を徹底する	
週休日	なし			水分補給をこまめに行う	
長期休業	夏季：10日以上、冬季・春季：5日以上				
主な活動場所	校内：		校外：		
◇大会等の記録	令和4年度		令和5年度		今年度の参加予定
	定通陸上大会 秋季大会 円盤・砲丸・幅・3000SC 出場、 6種目入賞、3位入賞4名		定通陸上大会 秋季大会 100mH 2位入賞 円盤投 5位入賞		定通陸上大会 秋季大会 多種目出場(予定)
◇年間活動計画					
4 月		5 月		6 月	
(校内活動) 基礎体力増強期(筋力・瞬発力)		(校内活動) 基礎体力増強期(筋力・瞬発力)		(校内活動) 基礎体力増強期(筋力・瞬発力)	
(校外活動) なし		(校外活動) なし		(校外活動) なし	
7 月		8 月		9 月	
(校内活動) コンディショニング期		(校内活動) なし		(校内活動) 秋季大会準備期	
(校外活動) なし		(校外活動) なし		専門的技術習得期 (校外活動) なし	
10 月		11 月		12 月	
(校内活動) 秋季大会準備期 専門的技術習得期		(校内活動) メンテナンス期 コンディショニング期		(校内活動) 基礎体力増強期(筋力、持久力)	
(校外活動) 都内遠征(秋季大会)		(校外活動) なし		(校外活動) なし	
1 月		2 月		3 月	
(校内活動) 基礎体力増強期(筋力、持久力)		(校内活動) 基礎体力増強期(筋力、持久力)		(校内活動) 基礎体力増強期(筋力・瞬発力)	
(校外活動) なし		(校外活動) なし		(校外活動) なし	

