

別紙2 【活動計画】〔 陸上競技 〕部

◇ 年間目標					
自己ベスト更新と心と体の向上を目指す。陸上競技を楽しむことで、礼儀や自己管理能力、コミュニケーション力などを身に付けていく。大会での入賞、都大会進出を目指す。					
◇ 部員数				◇ 顧問名・部活動指導員名	
	男子	女子	合計	楡井 達也	
1年	3	1	4	加勢田 一喜	
2年	8	2	10	真佐 宣勝	
3年	5		5	山田 幸子	
合計	16	3	19		
◇ 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。土曜日一部自主練習実施。					
【活動時間】 (平日)2時間 (週休日等)3時間程度					
【活動場所】 学校・トレーニングルーム・富士森公園陸上競技場					
◇ 大会等の主な記録・過去の記録				◇ 今年度の参加予定大会	
令和6年度				○高体連総体予選 (4月23・24日)	
学年別大会入賞				○高体連学年別 (6月11・12日)	
1年生都大会出場				○高体連新人大会 (9月3・4日)	
				他 春季競技会、夏季競技会、秋季競技会等	
◇ 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) 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) 3日	(週休日の活動日数) 3日	(週休日の活動日数) 3日
試合期(基礎ドリル・スタート練習・インバル・タイムトライアル・ペース走など	試合期(基礎ドリル・スタート練習・インバル・タイムトライアル・ペース走など	試合期(基礎ドリル・スタート練習・インバル・タイムトライアル・ペース走など	夏の鍛錬期 (基礎体力向上、走り込み、技術練習)	夏の鍛錬期 (基礎体力向上、走り込み、技術練習)	試合期(基礎ドリル・スタート練習・インバル・タイムトライアル・ペース走など
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) 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) 3日	(週休日の活動日数) 3日
試合期(基礎ドリル・スタート練習・インバル・タイムトライアル・ペース走など	冬季練習初め (基礎体力づくり、走り込み、コントロールテスト等)	冬季練習中期 (走り込み、基礎体力づくり等)	冬季練習中期 (走り込み、筋力トレーニング等)	冬季練習後期 (走り込み、筋力トレーニング等)	試合期に向けた技術練習(基礎ドリル・スタート練習等)