

年間の活動計画

都立日比谷高等学校 陸上競技部

年間目標	1 「本校の目指す学校像」に基づいた「豊かな人間性」の育成 2 陸上競技に関する基礎技術・基礎体力・競技力の向上			
部員数 (令和6年4月現在)	22名（男子15名、女子7名）			
活動日	平日は月、火、水、金曜日で、土日はいずれか1日とする。			
活動時間	平日	競技場 16：00～18：00 学校 15：35～17：35	休日	09：00～12：00 または13：00～16：00
休養日	平日は木曜日、土日はいずれか1日。大会のため土日連続の活動となった場合は直後の月曜日。			
主な活動予定	4月	大会参加 ・ 部活動紹介		
	5月	大会参加 ・ 技能の習得		
	6月	大会参加 ・ 技能の習得		
	7月	技術の習得・大会参加		
	8月	合宿（長野菅平）・大会参加 ・ 新人戦に向けスピード練習		
	9月	大会参加 ・ 駅伝に向けた練習 ・ 技能の習得		
	10月	駅伝に向けた練習 ・ 技能の習得		
	11月	大会参加 ・ 技能の習得		
	12月	冬季期間練習 （連続した追い込み練習での体力作り）		
	1月	同上		
	2月	同上		
	3月	大会参加 ・ 総体路線（インターハイ予選）に向けスピード練習		
	参加予定大会	4月 春季競技会第一支部、強化競技会、第一支部予選会 5月 都総体（インターハイ予選） 6月 学年別大会、関東総体 7月 選抜大会 8月 夏季競技大会第一支部 9月 支部新人予選会 、都新人大会 11月 都駅伝大会 第一支部秋季競技会 3月 強化競技会		
主な実績	5年度	都総体 3000mSC 8位 東京都高校駅伝 11位		
	4年度	都総体出場（長距離種目）		
	3年度	都総体出場（競歩）		