【活動計画】〔　陸上競技　　〕部

◇ 年間目標

自己記録の向上を目指す。
規則正しい生活をし、学業と両立する。

◇ 部員数

	男子	女子	合計
1年	4	1	5
2年	1	0	1
3年	4	1	5
4年			
合計	9	2	11

◇ 顧問名・部活動指導員名

柳　由美子
永井　玲
岸田　直子

◇ 活動日と活動場所

【活動日】　週　4日
【休養日】　毎週　水曜日　と　土・日曜日（大会は有り）
【活動時間】
（平日）15:45～17:30
（週休日等）　～
【活動場所】東村山中央公園・東大和南公園等

◇ 大会等の主な記録

令和2年度	令和3年度	令和4年度
		男子100m都大会出場 女子砲丸投げ関東大会出場

◇ 今年度の参加予定大会

〇春季競技会（ 4 月 2･3 日）
〇総体支部予選（ 4 月 22･23 日）
〇 学年別大会（ 6 月 3･4 日）
夏季競技会 新人大会支部予選 秋季競技会

◇ 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） 4日	（週休日の活動日数） 日	（週休日の活動日数） 2 日	（週休日の活動日数） 日	（週休日の活動日数） 2 日	（週休日の活動日数） 2 日
アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン

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） 日	（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） 日	（週休日の活動日数） 日
アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン	アップ 各種ドリル 本練習 ダウン