

令和6年度 江北高校 陸上競技部 練習予定表

7月

日	曜日	学校行事・大会	活動	場 所	時間	練習メニュー								担当		
						短短	跳躍		投擲		短長	中長		校内	引率	
							幅	高	砲丸	やり		男子	女子			
1	月	期末考査①														
2	火	期末考査②														
3	水	期末考査③														
4	木	期末考査④		A	グラウンド[1/2]ソ	1330-1600							ミニH HDリル 20'jog × 2 + 流し5本	望月		
5	金		短6	グラウンド[1/4] 150mトラック	1440-1650	ミニハードル 150×5 r=3	ミニハードル 150×1 種目練		ミニハードル 150×5 r=3		333×9 r=2'c	(333×3)×2 r=2'c R=6'	河上			
6	土			◎	舎人公団陸上競技場	1000-1230	短距離:流し150×2 50×5 r=50w 100×2 r=100w 跳躍投擲:50×2 r=50w 種目練					200×4 r=30" or 200+1000+300 r=60"			望月	
7	日															
8	月	記述模試(1)(2)(3)			プロムナード/タータン	1540-1730	短距離:補強C マーク走60m(20mから10個置く:男220、女200)×6 r=60w 補強A 跳躍投擲:補強C 種目練 補強A					40'jog + 666m or 1000m		河上		
9	火	答案返却			グラウンド[1/4] 200mトラック	1500-1700	補強D 100×4 r=100w 150×2 r=150w	補強B 種目練		補強D 150×3 r=150w 200×2 r=200w		200×10 r=90" c	(200×4)×2 r=90" c, 3'	望月		
10	水	答案返却														
11	木	午前授業	教	B	グラウンド[1/2]ソ	1400-1630	加速走(10+50)×4 r=50w 100×3 r=100w 補強A	加速走(10+50)×2 r=50w 種目練 補強A		加速走(10+50)×4 r=50w 100×3 r=100w 補強A		8kmPR	6kmPR			
12	金	午前授業		A	グラウンド[1/2]ソ	1330-1600	ミニハードル 補強B 150×4 r=3	ミニハードル 補強B 種目練		ミニハードル 補強B 200×4 r=4		1000×5 r=333jog	1000×3 r=666jog	望月		
13	土	ABCC		B	グラウンド[1/2]ソ	1400-1630	60×3 r=60w 100×3 r=100w 補強A	都選抜(荒井)	種目練 補強A		60×3 r=60w 100×3 r=100w 補強A	(300×5)×2 r=100jog R=5'	(300×3)×2 r=100jog R=9'	河上	望月	
14	日							都大会(大宮)			都選抜(須田)				河上	
15	月	海の日														
16	火	午前授業		A	グラウンド[1/2]ソ	1330-1600	(200+100)×3 r=100w R=7 補強A	種目練 補強A		(300+100)×3 r=100w R=10 補強A		1000+600+200+600+1000 r=200jog	600+200+600 r=200jog	河上		
17	水	午前授業	成													
18	木	午前授業(AABC) TGG(2)		B	グラウンド[1/2]ソ	1400-1630	ハードル 30×10 r=30w 補強SP					Free	Free	河上		
19	金	終業式		◎	松戸陸上競技場	1630-1930	専門練	種目練		専門練					根岸/大神田	
20	土			PM	グラウンド[1/2]サ	1300-1500	短距離:120×5 r=120w 補強A 跳躍投擲:120×1 種目練 補強A					40'jog + 流し3本		根岸		
21	日															
22	月	夏季特別セミナー 1日目		PM	グラウンド[1/2]ソ	1530-1700	補強B 150×4 r=50w 100×2 r=100w	補強B 150×1 種目練		補強B 150×4 r=50w 100×2 r=100w		200×10 r=90" c	(200×4)×2 r=90" c, 3'	望月		
23	火	夏季特別セミナー 2日目		PM	グラウンド[1/2]サ	1530-1700	ミニハードル 30×3 r=30w 加速走(10+50)×4 r=50w					1000×3 r=333jog	1000×2 r=666jog	望月		
24	水			PM	グラウンド[1/2]ソ	1300-1530	(150+100)×4 r=100w R=7	100×1 種目練		(250+100)×3 r=50w R=10		40'jog + 1000m		河上		
25	木															
26	金			PM	グラウンド[1/4] 200mトラック	1300-1530	補強D 100×5 r=100w	補強D 種目練		補強D 150×4 r=50w		333×9 r=2'c	(333×3)×2 r=2'c R=6'	望月		
27	土			AM	プロムナード/タータン	0900-1200	短距離:補強C マーク走60m(20mから10個置く:男220、女200)×6 r=60w 補強A 跳躍投擲:補強C 種目練 補強A					30'jog + 流し3本		河上		
28	日															
29	月	合宿 1日目		★	猪苗代陸上競技場	0720-1700	合宿特別メニュー								河上/望月	
30	火	合宿 2日目		★	猪苗代陸上競技場	0600-1700										
31	水	合宿 3日目		★	猪苗代陸上競技場	0600-1700										

今後の予定	8/7(水)～8/12(月) 長期休養		800	200 + 400 + 200 r=60"	補強A(全員で) ウッドデッキかタータン (手/バタ、足/バタ、エックス、クロス、拍手、各30回) 腕立て20回、体幹(前)1分
	8/14(水)・15(木) 夏季競技会 部内選考会	中長距離調整メニュー	1500	200 + 1000 + 300 r=60"	補強B(2人組で) タータンかグラウンド メディシン(フロント、右、左、バック、各5回)
	8/31(土)・9/1(日) 東京都新人戦第2支部予選会		5000	1000 × 3 r=200jog	補強C(2人組で) ウッドデッキかタータン (かかと右、かかと左、かかと両方、股関節開く、股関節閉じる、各5秒)
					補強D(2人組で) 駐車場の縁石 (ステップ右→左、ステップ左→右、ステップ左右交互、各20秒)
					補強SP(2人組で) ウッドデッキかタータン 腹筋SP(30秒全力腹筋→30秒斜めキープ→20秒全力腹筋→20秒斜めキープ→10秒全力腹筋→10秒斜めキープ)

令和6年度 江北高校 陸上競技部 練習予定表

8月

						練習メニュー								担当					
日	曜日	学校行事・大会	活動	場 所	時間	短短	跳躍		投擲		短長	中長		校内	引率				
							幅	高	砲丸	やり		男子	女子						
1	木	合宿 4日目	★	猪苗代陸上競技場	0600-1700	合宿特別メニュー										河上/望月			
2	金																		
3	土		AM	ブロムナード/タータン	1000-1230	補強D マーク走100(50から10個:男210、女190)×5 補強A										40'jog + 流し5本		望月	
4	日																		
5	月	部活動体験①	AM	グラウンド[1/2]ソ	0900-1130	200×4 R=5 補強A	種目練 補強A			300×3 R=10 補強A			1000×5 r=333jog	1000×3 r=666jog	望月				
6	火	部活動体験②	AM	グラウンド[1/2]野	0900-1130	30×10 r=30w 100×1	30×3 r=30w 種目練			30×10 r=30w 100×1			333×9 r=2'c	(333×3)×2 r=2'c R=6'	河上				
7	水	部活動体験③	AM	グラウンド[全面]	0900-1130	(200+100)×4 r=100w R=7	補強B 100×2 r=100w 種目練			(300+200+100)×2 r=200w、100w R=10			20'jog + 1000mTT		河上				
8	木					全体練習なし													
9	金																		
10	土																		
11	日	山の日																	
12	月	振替休日																	
13	火	閉庁日	◎	未定	AM予定	調整										400m or 700m or 1000m レースペース		望月	
14	水	閉庁日	★		0800-1700	東京都第2支部夏季競技会 1日目 部内選考会 [100m 400m 100mH 110mH 3000mSC 4×100mR 走高 三段跳 砲丸(男子)]											望月		
15	木		★		0800-1700	東京都第3支部夏季競技会 2日目 部内選考会 [1500m 400mH 4×400mR 走幅 やり投 砲丸(女子) 棒高]											望月		
16	金																		
17	土																		
18	日																		
19	月		AM	グラウンド[1/2]ソ	0900-1130	短距離:補強C 30×5 r=30w 60×3 r=60w 100×2 r=100w 跳躍投擲:30×2 r=30w 種目練										40'jog + 1000m		河上	
20	火		PM	グラウンド[1/2]ソ	1300-1530	補強D 100×5 r=100w 補強A	100×1 種目練			補強D 200×4 r=200w 補強A			200×10 r=90" c	(200×4)×2 r=90" c , 3'	河上				
21	水		◎	奥戸陸上競技場	0930-1200	流し150×2 (150+100)×3 r=100w	流し150×1 種目練			流し150×2 (300+100)×3 r=100w			800mTT or 1500mTT or 3000mTT		河上				
22	木																		
23	金		PM	グラウンド[1/2]ソ	1300-1530	ミニハードル 50×5 r=50w 100×3 r=100w	ミニハードル 50×1 種目練			ミニハードル 150×2 r=50w 200×2 r=200w			40'jog + 流し5本		望月				
24	土		◎	未定	0930-1200	流し150×2 100×5 r=100w 200×1	流し150×1 種目練			流し150×2 200×3 r=200w 300×1			200×4 r=30" or 200+1000+300 r=60" 2セット(R=15')		河上				
25	日																		
26	月		AM	グラウンド[1/2]野	0900-1130	調整										40'jog + 流し5本		河上	
27	火		AM	グラウンド[1/4] 200mトラック	0900-1130	調整 刺激(短短100全力3本、短長300全力1本)										20'jog + 200×2-4 r=90" c レースペース		河上	
28	水		AM	奥戸陸上競技場		調整										調整メニュー		河上	
29	木																		
30	金		◎	未定	0930-1200	調整										Free		望月	
31	土		★		0800-1700	東京都新人戦第2支部予選会 1日目											望月		
1	日		★		0800-1700	東京都新人戦第2支部予選会 2日目											望月		

今後の予定	9/21(土)・22(日)・23(祝)		800	200 + 400 + 200 r=60"	補強A(全員で)	ウッドデッキかタータン (手・バタ、足バタ、エックス、クロス、拍手、各30回) 腕立て20回、体幹(前)1分
	第75回東京都高等学校新人陸上競技対校選手権大会 @ 駒沢	中長距離調整メニュー	1500	200 + 1000 + 300 r=60"	補強B(2人組で)	タータンかグラウンド メディシン(フロント、右、左、バック、各5回)
	9/28(土)・29(日) 第10回足立秋季陸上競技大会 @ 舎人		5000	1000 × 3 r=200jog	補強C(2人組で)	ウッドデッキかタータン (かかと右、かかと左、かかと両方、股関節開く、股関節閉じる、各5秒)
					補強D(2人組で)	駐車場の縁石 (ステップ右→左、ステップ左→右、ステップ左右交互、各20秒)
					補強SP(2人組で)	ウッドデッキかタータン 腹筋SP(30秒全力腹筋→30秒斜めキープ→20秒全力腹筋→20秒斜めキープ→10秒全力腹筋→10秒斜めキープ)