

令和7年度 江北高校 陸上競技部 練習予定表

7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			
1	火	期末試験														
2	水	期末試験														
3	木	期末試験														
4	金	期末試験			ブロム/タータン	1330-1530	ミニハ、変形ダッシュ×5、30×6、補強A							20'jog + 20'jog r=15' + 流し3本	望月	
5	土				奥戸or舎人	0930-1200	補強E 200×4 r=7 300×1									河上
6	日															
7	月	短縮6限			ブロム/タータン	1440-1700	都選抜調整 補強C 補強D 抵抗ダッシュ×3 テンボ走80×5							30'jog + 1000mTT r=10'	望月	
8	火	午前授業	企		ブロム/タータン	1330-1530	都選抜調整 補強B マーク走80(30から10個 男230 女210)×6 SP×2							333×3×3 r=90" R=3' ※女子は男子の1・3本に入る(333×2×3)	河上	
9	水				舎人	1700-1900	(150+100)×3 r=100 R=10 200×1	都選抜調整 150×2 専門練			(300+100)×3 r=100 R=12 300×1		短長		高島	
10	木															
11	金	午前授業	教		ブロム/タータン	1330-1530	都選抜調整 補強E 30SD×5 テンボ走80×3 補強A							4-6kmPR (333×18) 女子は4km	河上	
12	土	ABBC 第1回夏期見学会			駒場/ブロム/タータン	1330-1530	都選抜(100m大宮、三段跳大宮、砲丸投金子) 補強D、シャフト、抵抗ダッシュ×3、マーク走80(30から10個置く 男230 女210)×5							1000×(3+2) r=333jog R=10' ※女子は666	望月	高島
13	日															
14	月	短縮6限			ブロム/タータン	1440-1700	葛飾区調整 シャフトドリル 30×10 補強A							ハードル・ハードルドリル + 30'jog + 流し	望月	
15	火	午前授業 ABCC	企		ブロム/タータン	1330-1530	葛飾区調整 補強D 補強C 60×5 SP×2	葛飾区調整 補強D 専門練			葛飾区調整 補強D 補強C 60×5 SP×2		2000+1000+666+333 r=333jog ※女子は1000(男子1000)からスタート	河上		
16	水	午前授業	職													
17	木	午前授業			ブロム/タータン	1330-1530	葛飾区調整 補強E 抵抗ダッシュ×3 バウンディング30×5 100×2							短距離合同	河上	
18	金	終業式			ブロム/タータン	1330-1530	葛飾区調整 ハードルドリル ハードルジャンプ×5 30×10 SP×1							ハードルドリル + ハードルジャンプ×5 + 1000mTT	望月	
19	土	3年保護者会														
20	日															
21	月	海の日 夏季休業開始			舎人/奥戸(葛飾区民)	0930-1200	ナイター調整 60×5 r=60w 150×3 r=150w	ナイター調整 150×2 専門練			ナイター調整 300×3 R=10 100×1		短長合同	河上/望月		
22	火				ブロム/タータン	0900-1130	ナイター調整 補強D 30SD×5 テンボ走80×5 SP×2							30'jog + 流し3本	河上	
23	水				舎人	1440-1700	ナイター調整 (120+200)×4 r=200w R=10 250×1							短距離合同		高島
24	木															
25	金	第2回夏期見学会			ブロム/タータン	1330-1530	ナイター調整 補強E 60×5 100×2 補強A							1000×3 r=333jog' ※女子は666	河上	
26	土				ブロム/タータン/舎人(ナイター)	0900-1130	ナイター調整 補強B ミニハ 80テンボ走×5 SP×1							30'jog + 流し3本	望月/河上	
27	日															
28	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		
29	火	合宿 2日目		★	猪苗代陸上競技場	0600-1700										
30	水	合宿 3日目		★	猪苗代陸上競技場	0600-1700										
31	木	合宿 4日目		★	猪苗代陸上競技場	0600-1700										

今後の予定	8/9(土)～8/17(日) 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
	8/4(月)・5(火) 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
	8/30(土)・8/31(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E(各自で)	ヒップリフト左右10回、腸腰筋縦左右15回、腸腰筋エルボーニー左右10回、腸腰筋片足左右10回、腸腰筋開き左右5回
					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7年度 江北高校 陸上競技部 練習予定表

8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		
1	金	第3回夏期見学会												
2	土			ブロムナード/タータン	0900-1130	調整(短距離例:SD×3、テンボ走100×3) バトン練					30'jog + 流し3本		望月	
3	日			舎人	0930-1200	調整(短距離例:120×2、100×1) バトン練					200×2 r=30"			河上
4	月			夢の島	0750-1700	東京都第2・3支部夏季競技会 1日目 部内選考会 [100m 400m 100mH 110mH 1500m 4×100mR 走高 三段跳 円盤 砲丸(男子)]								河上/望月
5	火			夢の島	0750-1700	東京都第2・3支部夏季競技会 2日目 部内選考会 [3000mSC 400mH 300mH 300m 800m 200m 4×400mR 走幅 やり投 砲丸(女子) 棒高]								河上/望月
6	水													
7	木			ブロムナード/タータン	0900-1130	ミニハ シャフトドリル テンボ走80×5 テンボ走100×1 SP×1								河上
8	金			ブロムナード/タータン	0900-1130	補強E 30×10 補強A					補強E 1000mTT 補強A		望月	
9	土					全体練習なし								
10	日													
11	月	山の日												
12	火													
13	水													
14	木													
15	金													
16	土													
17	日													
18	月			ブロムナード/タータン	0900-1130	ミニハ シャフトドリル テンボ走80×5 テンボ走100×1 SP×1					30'jog + 流し3本		高島	
19	火			ブロムナード/タータン	0900-1130	補強E 補強D SD30×5 60×5					1000×3 r=333jog' ※女子は666		河上	
20	水			舎人or奥戸	0930-1200	(200+100)×3 r=100w R=10 300×1	(200+100)×1 r=100w 専門練			(300+100)×3 r=100w R=12 300×1	短長合同 800mレースペースを意識		河上	
21	木													
22	金	第4回夏期見学会		ブロムナード/タータン	0900-1130	ハードドリル ハードルジャンプ×5 スピードバウンディング30×3 60×5 SP×1								河上
23	土			奥戸or舎人	0930-1200	150×3 100×3 200×1	200×1 専門練			250×5 300×1	短長合同 800mレースペースを意識		望月	
24	日													
25	月			ブロムナード/タータン	0900-1130	調整(短距離例:SD×1〜3、テンボ走8割100×1) バトン練					20'jog + テンボ走8割(100×3)		大西	
26	火			ブロムナード/タータン	0900-1130	調整(短距離例:SD×1〜3、30×1〜2) バトン練					30'jog + 流し3本		河上	
27	水			舎人or奥戸	0930-1200	刺激(短短:50×1、120×2 短長:300×1) バトン練					中長距離調整メニュー		河上	
28	木													
29	金		企	ブロムナード/タータン	0900-1130	調整(短距離例:SD×1〜3、ストレッチ) バトン練					20'jog + 流し3本		河上	
30	土			江戸川	0750-1700	東京都新人戦第2支部予選会 1日目								河上/望月
31	日			江戸川	0750-1700	東京都新人戦第2支部予選会 2日目								河上/望月

今後の予定	9/21(土)・22(日)・23(祝)	中長距離調整メニュー	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		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)	