

【令和5年度 年間活動計画】〔陸上競技部〕

1 目標

- ※ 練習体制を整え、休まず練習する姿勢を養う
- ※ 全員がそれぞれの目標(自己ベスト更新 都・関東・全国出場等)を目指す
- ※ 自ら練習を考え地道に目標に向かって努力する
- ※ 部の活動に対し自分がどのように貢献できるか考えて行動する

2 指導方針

- ※ 競技会に参加し、少しでも向上を目指す。
- ※ コツコツと地道に練習する。目標に向かいひたむきに一生懸命練習する。
- ※ 個人競技だが、部員間の和を大事にする。部のために貢献できる態度を養う。
「部員は <プレイヤー>であり
<コーチ>であり
<マネージャー>である

3 指導内容

<実施種目>
短距離 中長距離 ハードル 障害 競歩 走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 砲丸投 円盤投 やり投
ハンマー投 混成競技 リレー 駅伝 すべての種目をおこなっている。

<練習日>
月・火・水・金・土 の5日間と基本とする。種目や大会等で変更あり。

<指導者>
各種目に専門的な指導者がいて、レベルの高い指導を行っている。

4 部員数

	男子	女子	合計
1年	12	15	27
2年	9	6	15
3年	12	7	19
合計	33	28	61

5 年間活動計画

4月	5月	6月
強化競技会 支部春季大会 支部総体予選	都総合体育大会	支部学年別大会 南関東大会
7月	8月	9月
都選抜大会 各種競技会	支部夏季大会	支部新人予選 都新人大会
10月	11月	12月
支部秋季大会 関東新人大会 U16 U18日本選手権 強化競技会	都駅伝大会 強化競技会	合同練習会
1月	2月	3月
砂浜練習	合同練習会	強化競技会