

年間の活動計画

都立南多摩中等教育学校 前期陸上競技部

年間目標	「夢へチャレンジ」をテーマに、自己ベスト更新、都大会、関東大会、全国大会への出場			
部員数 (令和元年5月現在)	34名(男子 19名 女子 15名)			
活動日	平日は、月、水、金曜日、土日はいずれか1日とする。			
活動時間	平日	15:50~18:00	休日	8:30~11:30
休養日	平日は火、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	移行期 基礎体力作り・部活動紹介		
	5月	移行期 基礎体力作り・実戦的練習		
	6月	試合期 実戦的練習・調整		
	7月	試合期 実戦的練習・調整・上位大会参加		
	8月	鍛錬期 基礎体力作り・上位大会参加		
	9月	移行期 基礎体力作り・実戦的練習・上位大会参加		
	10月	試合期 実戦的練習・調整・上位大会参加		
	11月	試合期 実戦的練習・調整		
	12月	鍛錬期 冬季練習(基礎体力作り)・上位大会参加・代の交代		
	1月	鍛錬期 冬季練習(基礎体力作り)		
	2月	鍛錬期 冬季練習(基礎体力作り)・大会ボランティア参加		
	3月	鍛錬期 冬季練習(基礎体力作り)		
参加予定大会	5月 地域別大会1・2日目 6月 地域別大会3・4日目 7月 都総体、通信大会 8月 関東大会、全国大会 9月 東京ジュニア 10月 支部対抗、ジュニアオリンピック 11月 都駅伝 12月 関東駅伝、全国駅伝 1月 都ロードレース大会 2月 U20日本室内			
主な実績	30年度	都総体・通信大会・東京ジュニア・支部対抗(以上都大会)、関東大会・関東駅伝大会・東日本女子駅伝(以上関東・東日本大会)、全国大会・ジュニアオリンピック大会・全国駅伝大会・U20日本室内(以上全国大会)出場 東京都教育委員会児童・生徒等表彰を受賞		
	29年度	都総体・通信大会・東京ジュニア・支部対抗(以上都大会)、関東大会・関東駅伝大会(以上関東大会)、全国大会・U20日本室内(以上全国大会)出場 東京都教育委員会児童・生徒等表彰を受賞		
	28年度	都総体・通信大会・東京ジュニア・支部対抗(以上都大会)、関東駅伝大会(以上関東大会)出場		