

# 令和2年度 部活動活動計画書

## 陸上競技 部

部員数 3年(8)名 2年(16)名 1年(6)名 合計(30)名

### 部活動の活動目標

- ・全員が自己ベスト記録を更新する。
- ・インターハイ、関東大会出場
- ・東京都大会連続入賞

### 公式戦・演技会など(活動内容)

時期	主な活動内容・出場大会	練習内容
4月	第2・3支部春季競技会 第2・3支部インターハイ予選	<b>大会シーズン中</b> 江戸川区陸上競技場 浦安陸上競技場
5月	東京都大会(インターハイ予選)江戸川区区民大会	等での専門練習
6月	第2・3支部学年別大会、関東大会(インターハイ予選)	スタートダッシュ
7月	東京都選抜大会、夏季強化合宿	加速走
8月	都立対抗競技会、第2・3支部夏季競技会	距離走
9月	第2・3支部新人競技会、江戸川区民大会 東京都新人大会	ウエイトトレーニング など
10月	関東新人大会、日本ユース陸上競技会	<b>強化鍛錬期</b> インターバル走
11月	東京都駅伝大会、第2・3支部秋季競技会	スキル練習
1月	江戸川区民駅伝	ジャンプ系 サーキットトレーニング ウエイトトレーニング など