

【活動計画】〔陸上〕部

1 活動方針

挨拶をする、時間を守る、約束を守る、一生懸命練習をすることに真摯に取り組む。

2 部員数

	男子	女子	合計
1年	4	2	6
2年	3	4	7
3年	6	4	10
合計	13	10	23

3 曜日別活動計画

曜日	活動場	主たる活動内容
月	グラウンド	主に瞬発系の練習
火	グラウンド	主に持久系の練習
水	グラウンド	瞬発系と持久系を織り交ぜた練習
木		積極的休養
金	グラウンド	主に瞬発系の練習
土	競技場	瞬発系と持久系を織り交ぜた練習
日		OFF

備考:平日2時間30分(15:30～)、休日3時間(9:00～ or 12:30～)

4 活動実績

高校総体予選、新人戦予選共に個人種目で都大会に進出している。

5 年間(月別)活動計画

4月	5月	6月	7月	8月	9月
実践練習	実践練習	実践練習	実践練習	基礎練習 実践練習	実践練習
10月	11月	12月	1月	2月	3月
実践練習	基礎練習 体カトレーニング	基礎練習 体カトレーニング	基礎練習 体カトレーニング	基礎練習 体カトレーニング 実践練習	実践練習