

令和５年度 部活動 年間活動計画

1. 部活名					
陸上競技部					
4 部 員 数		1 年	2 年	3 年	計
	男	1	0	0	1
	女	2	0	0	2
	計	3	0	0	3

5. 活動目標(ねらい)または方針(重点項目)

- ・ 1 年を通じて活動日に練習に参加する。
- ・ 体力・体幹の向上に努める

6. 年間計画

月	活動内容	月	活動内容
4～6	基礎練習と体力づくり、体幹トレーニング		
7～10	トレーニング・大会参加		
11～3	トレーニング		

7. 活動曜日・場所

月	火	水	木	金	土日・祝
	○		○		○

8. 過去の実績

なし

色つきのセルのみ入力してください。

改行はALT+ENTER
でできます！
入りきれない場合は
文字の大きさを
小さくしてくださ