

令和7年度 年間活動計画

東京都立田無高等学校

部活動名	陸上競技部				
年間目標	1. 技術向上、体力向上、精神面向上 2. 生徒それぞれの目標達成に向け、支え、刺激しあい切磋琢磨して向上するチームを作る				
部員数 (令和7年度6月現在)	1年生:男子16名・女子10名	2年生:男子7名・女子2名	3年生:男子3名・女子3名	合計	41名
活動日	月	火	水	木	金 土 日
	月	目 標	内 容		公式戦名称 試合予定日
活動予定	4月	インターハイ地区予選入賞	試合調整		春季競技会、3, 4 総体支部予選会、 19, 20
	5月	インターハイ都予選入賞 インターハイ関東大会出場	試合調整		東京都高校総体 10, 11, 17, 18
	6月	関東大会入賞 都選抜記録突破	試合調整		学年別大会、7, 8 総体関東大会、13～16
	7月	インターハイ出場	試合調整 技術の見直し		都選抜大会、12, 13 都1年生大会、12, 13 総体全国大会、25～29
	8月	技術向上・体力強化 新人戦地区予選入賞	合宿 試合調整		夏季競技会、12, 13 新人大会支部予選会 30, 31
	9月	新人戦都予選入賞 関東新人大会出場	試合調整		新人都大会 20, 21, 23
	10月	シーズンを自己ベストで終える 冬季練習に向けた目標設定	試合調整		秋季競技会、11, 12 関東選抜新人大会 18, 19
	11月	都駅伝出場 体づくり	持久的練習 体幹トレーニング		都高校駅伝、3 秋季競技会、9
	12月	体づくり	持久的練習 体幹トレーニング		
	1月	体づくり	持久的練習 体幹トレーニング		新春駅伝競走大会、6
	2月	大きくなった筋肉を早く動かす	技術トレーニング スピードトレーニング		
	3月	試合に向けて心・技・体 を整え、試合に向け準備	技術トレーニング スピードトレーニング		