

陸上部 年間活動計画

顧問名

須田祐介

<p>活動目標</p>	<p>挨拶 感謝 仲間 1 礼儀正しく、心身共に健全な中学生になる。 2 チームワークを大切に、練習場所道具等の自己管理が出来る。 3 正しく陸上競技の技能を身につけ、技能の向上に努力する。 4 始めたことは、苦しくても最後までやり通す。</p>											
<p>月</p>	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
<p>活動概要 (曜日・時間・場所・内容など)</p>	<p>【曜日・時間】 ◆放課後 月 15:20~17:45 水~金 16:20~17:45 【場所】 グラウンド及び柔道場 【内容】 走基本・専門競技基本・総合体力(基本動作・サーキットトレーニング・ウェイトトレーニング・ペース走・テンポ走・インターバル・ストレッチなど)・記録会・</p>				<p>【曜日・時間】 ◆放課後(~新人戦) 月 15:20~17:45 水~金 16:20~17:45 ◆(新人戦翌週~11月中旬) 月 15:20~17:00 水~金 16:20~17:00 ◆(11月中旬~11月末) 月 15:20~16:30 水~金 16:20~16:30 ◆(12月中)~16:30 【場所】 グラウンド及び柔道場 【内容】 走基本・専門競技基本・総合体力(基本動作・サーキットトレーニング・ウェイトトレーニング・ペース走・テンポ走・インターバル・ストレッチなど)・記録会・</p>				<p>【曜日・時間】 ◆朝練習 月 15:20~16:30 水~金 16:20~17:30 ◆(1月中旬~1月末) 月 15:20~16:45 水~金 16:20~16:45 ◆(2月中) 月 15:20~17:00 水~金 16:20~17:00 ◆(3月中) 月 15:20~17:30 水~金 16:20~17:30 【場所】 グラウンド及び柔道場 【内容】 走基本・専門競技基本・総合体力(基本動作・サーキットトレーニング・ウェイトトレーニング・ペース走・テンポ走・インターバル・ストレッチなど)・記録会・</p>			
<p>休養日 オフシーズン</p>	<p>・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・中間テスト一週間前(5月) ・期末テスト一週間前(6月)</p>				<p>・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・8月13日~16日 ・中間テスト一週間前(10月) ・期末テスト一週間前(11月) ・12月28日~1月3日</p>				<p>・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・12月28日~1月3日 ・学年末テスト一週間前(2月)</p>			
<p>参加予定大会 日程等</p>	<p>5月17日(水) 通信陸上入間郡予選会 6月22日(木)・24日(土) 学校総合入間郡予選会 【その他 各種記録会】</p>				<p>9月15日(金) 新人兼県民入間郡予選会 10月18日(水) 埼玉駅伝入間郡予選会 【その他 各種記録会】</p>				<p>1月初旬 三芳町ロードレース大会 【その他 各種記録会】</p>			
<p>備考</p>												