

陸上部 年間活動計画

顧問名 本田浩基・増田貴美

<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、技能を向上に努力する。 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】 ◆朝練習 月～金 7:45～8:15 ◆放課後 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45</p> <p>【場所】 グラウンド及び柔道場</p> <p>【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～金 7:45～8:15 ◆放課後(～新人戦) 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45</p> <p>◆(新人戦翌週～11月中旬) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00 ◆(11月中旬～11月末) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～16:30 ◆(12月中)～16:30</p> <p>【場所】 グラウンド及び柔道場</p> <p>【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～金 7:45～8:15 ◆放課後(1月4日～中旬) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～17:30 ◆(1月中旬～1月末) 月 15:20～16:45 水、木、金 16:20～16:45 ◆(2月中) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00 ◆(3月中) 月 15:20～17:30 水、木、金 16:20～17:30</p> <p>【場所】 グラウンド及び柔道場</p> <p>【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5日前(5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5日前(10月) ・期末テスト5日前(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5日前(2月)</p>			
<p>参加予定大会 日程等</p>	<p>5月4日(土) 川越市春季陸上競技記録会 5月13日(月) 通信陸上入間郡予選会 6月20日(木) 学校総合入間郡予選会 7月 日(土) 新座市夏季記録会 8月 日(日) 川越市夏季陸上競技記録会</p>				<p>9月19日(木) 新人兼県民入間郡予選会 10月 日(土) 新座市秋季陸上競技記録会 10月 日(日) 川越市秋季陸上競技記録会 11月9日(土) 埼玉駅伝県大会</p>				<p>12月 日(土) 新座市陸上競技冬季記録会 1月初旬 三芳町ロードレース大会</p>			
<p>備考</p>												