

陸上部 年間活動計画

顧問名 本田浩基・須田祐介

|                                 |   |   |   |   |   |   |    |    |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|---|---|---|---|
| <p>活動目標</p>                     | <p>挨拶 感謝 仲間<br/>                     1 礼儀正しく、心身共に健全な中学生になる。<br/>                     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。<br/>                     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。<br/>                     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<br/>(曜日・時間・場所・内容など)</p> | <p>【曜日・時間】<br/>                     ◆朝練習<br/>                     月～金 7:45～8:15<br/>                     ◆放課後<br/>                     月 15:20～17:45<br/>                     水、木、金 16:20～17:45</p> <p>【場所】<br/>                     グラウンド及び柔道場</p> <p>【内容】<br/>                     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】<br/>                     ◆朝練習<br/>                     月～金 7:45～8:15<br/>                     ◆放課後(～新人戦)<br/>                     月 15:20～17:45<br/>                     水、木、金 16:20～17:45</p> <p>◆(新人戦翌週～11月中旬)<br/>                     月 15:20～17:00<br/>                     水、木、金 16:20～17:00<br/>                     ◆(11月中旬～11月末)<br/>                     月 15:20～16:30<br/>                     水、木、金 16:20～16:30<br/>                     ◆(12月中)～16:30</p> <p>【場所】<br/>                     グラウンド及び柔道場</p> <p>【内容】<br/>                     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】<br/>                     ◆朝練習<br/>                     月～金 7:45～8:15<br/>                     ◆放課後(1月4日～中旬)<br/>                     月 15:20～16:30<br/>                     水、木、金 16:20～17:30<br/>                     ◆(1月中旬～1月末)<br/>                     月 15:20～16:45<br/>                     水、木、金 16:20～16:45<br/>                     ◆(2月中)<br/>                     月 15:20～17:00<br/>                     水、木、金 16:20～17:00<br/>                     ◆(3月中)<br/>                     月 15:20～17:30<br/>                     水、木、金 16:20～17:30</p> <p>【場所】<br/>                     グラウンド及び柔道場</p> <p>【内容】<br/>                     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<br/>オフシーズン</p>           | <p>・火曜日(放課後)<br/>                     ・土曜日及び日曜日の1日<br/>                     ・中間テスト5日前(5月)</p>   |   |   |   | <p>・火曜日(放課後)<br/>                     ・土曜日及び日曜日の1日<br/>                     ・8月13日～16日<br/>                     ・中間テスト5日前(10月)<br/>                     ・期末テスト5日前(11月)<br/>                     ・12月28日～1月3日</p>  |   |    |    | <p>・火曜日(放課後)<br/>                     ・土曜日及び日曜日の1日<br/>                     ・12月28日～1月3日<br/>                     ・学年末テスト5日前(2月)</p>  |   |   |   |
| <p>参加予定大会<br/>日程等</p>           | <p>5月4日(土)<br/>川越市春季陸上競技記録会<br/>                     5月13日(月)<br/>通信陸上入間郡予選会<br/>                     6月20日(木)<br/>学校総合入間郡予選会<br/>                     7月 日(土)<br/>新座市夏季記録会<br/>                     8月 日(日)<br/>川越市夏季陸上競技記録会</p>   |   |   |   | <p>9月19日(木)<br/>新人兼県民入間郡予選会<br/>                     10月 日(土)<br/>新座市秋季陸上競技記録会<br/>                     10月 日(日)<br/>川越市秋季陸上競技記録会<br/>                     11月9日(土)<br/>埼玉駅伝県大会</p>   |   |    |    | <p>12月 日(土)<br/>新座市陸上競技冬季記録会<br/>                     1月初旬<br/>三芳町ロードレース大会</p>  |   |   |   |
| <p>備考</p>                       |   |   |   |   |   |   |    |    |   |   |   |   |