

<陸上競技部・年間活動計画>

指導目標	・陸上競技を通して、自立型人間を育てる。そのために、「何事にも全力で取り組み、苦しさや厳しさの向こうにある本当の喜びを得る。」																																																																																
月	4					5				6				7					8				9				10					11				12				1					2				3																																
週	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																				
大会						通信陸上大会				学校総合大会(郡)				学校総合大会(県)									新人大会(郡)				新人大会(県)									三芳町ロードレース大会					駅伝競走大会(地区)																																								
学校行事	春休み	入学式						中間試験	体育祭					期末試験			夏休み										始業式										中間試験					合唱祭					期末試験					三者面談					冬休み					始業式					私立推薦入試	1年宿泊学習	2年修学旅行	私立一般入試	学年末試験・公立入試					卒業式					春休み
シーズン	トレーニング期					各種大会期				トレーニング期					各種大会期				トレーニング期					各種大会期				トレーニング期																																																					
重点目標	総合練習					ファンダメンタル強化					各種目基礎練習					体力強化練習					各種目基礎練習																																																												
3年生	大会に向けての技術練習 各種目の技術練習				最後の大会への取り組み 各種目の総合的練習				駅伝大会への取り組み 専門種目の基礎的な練習 年間計画のプランニング				スピード持続練習 筋力トレーニング 一般持久力練習				総合体力づくり 筋力トレーニング 一般持久力練習				試合期に向けて 基礎体力における取り組み 資質の向上における取り組み																																																												
2年生					最大スピード練習 大会に向けての技術練習																				各種目の技術練習 スピード持続練習																																																								
1年生	オリエンテーション 全種目理解		基礎体力づくり 専門種目の見通し・練習		専門種目の決定 基礎的な練習		筋力トレーニング 総合体力づくり																																																																										
練習計画	<p>朝練習 月・水・金曜日 放課後練習 原則、水曜日以外(けやきの日) 休日・祝日 原則、三芳町の部活動指針に合わせる。 オフシーズン 学校閉庁日、テスト週間</p>																																																																																