

令和7年度 陸上競技部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 部員全員が自己ベストの更新をする。 ○ 上位大会に進出できるよう練習を工夫する。 ○ 挨拶や礼儀を大切にする集団を目指す。 ○ 当たり前に行えることを徹底して行える集団を目指す。
-----	--

月	行事等	1年	2年	3年	各期における生徒・顧問の活動概要		
					期	生徒	顧問
4	始業式、入学式 体験入部、家庭訪問 授業参観 日立記録会	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備鍛錬期・専門準備鍛錬期・試合期	<ul style="list-style-type: none">・ルール、練習方法等確認・体力トレーニング（基礎体力）・基礎練習・記録会、大会への参加	<ul style="list-style-type: none">・意欲の向上・トレーニング計画立案・練習場所等の確保・リーダーの養成・実態の把握
5	県中学記録会 県記録会 前期中間テスト					<ul style="list-style-type: none">・体力トレーニング・基本動作の練習・基礎練習・記録会、大会への参加	<ul style="list-style-type: none">・基礎練習計画の指導・基本的練習計画立案・リーダーの養成
6	日立記録会 県中学記録会 中央地区総体 県通信陸上	試合期	<ul style="list-style-type: none">・基礎練習（部分練習）・専門的トレーニング・課題練習・記録会、大会への参加			<ul style="list-style-type: none">・専門的トレーニングの計画立案・練習強度の調整・課題練習計画立案・専門的トレーニング指導・リーダーの指導	
7	県総体 三者面談 日立記録会 夏季休業						
8	関東総体 全国総体 U16県代表選考会及び 県中学記録会						
9	前期期末テスト 県中学記録会 県新人						
10	前期終業式、後期始業式 中央地区駅伝大会 創輝祭・合唱コンクール	基礎鍛錬期	専門鍛錬期			基礎準備期・基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none">・移行期（11月）・異種目の挑戦・体力トレーニング（冬期）・総合的練習・基礎体力の向上・専門的トレーニング・駅伝大会への参加
11	三者面談・二者面談 県中学校駅伝大会 長距離記録会 後期中間テスト 体育祭（予定）			<ul style="list-style-type: none">・体力トレーニング（冬期）・基礎体力の向上・総合的練習・課題練習	<ul style="list-style-type: none">・総合的練習指導・課題練習指導		
12	授業参観 三浜駅伝大会 長距離記録会 学年末テスト（3学年）						
1	三者面談 笠間駅伝 勝田全国マラソンボランティア						
2	学年末テスト（1・2学年）						
3	卒業証書授与式 修了式						