

## 別添1

## 令和7年度 陸上競技部活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活や社会で必要な礼儀、習慣を身に付ける</li> <li>困難なことにも挑戦する力を身に付ける</li> <li>生涯にわたって健康に過ごすための知識や心身を育てる</li> <li>個人の技術・記録の向上だけでなく、集団の中で自他を認め合い、助け合い、協力し、目標を達成する充実感と達成感を共有できる人間関係を養う</li> <li>陸上競技選手として、常に向上心をもって生活を送り、練習に取り組む姿勢を養う</li> </ul>
----	--

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	入学式	一般的準備期		完成期	一般的準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>基礎体力向上トレーニング</li> <li>ルール学習</li> <li>理論・練習法等学習</li> <li>種目選択に向けた複数種目の実施</li> <li>シーズンに向けた種目選び</li> <li>基本的技能の練習 (部分練習)</li> <li>専門的トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意欲の向上</li> <li>トレーニング計画立案</li> <li>練習場所等の確保</li> <li>リーダーの養成</li> <li>実態の把握</li> <li>練習強度の調整</li> <li>課題練習計画立案</li> <li>専門的トレーニング指導</li> <li>リーダーの指導</li> <li>種目選択についての相談、指導</li> </ul>
5	県中学校記録会				専門的準備期		
6	中央地区総体 県中学校記録会	専門的準備期・試合期	試合期	試合期	専門的準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習内容等の理解</li> <li>基本動作の練習</li> <li>体力トレーニング (量の増加)</li> <li>専門的技能の練習</li> <li>専門的トレーニング</li> <li>総合的練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的練習計画の指導</li> <li>基本的技能の練習計画立案</li> <li>リーダーの養成</li> <li>専門的トレーニング計画立案</li> <li>課題練習指導</li> <li>リーダーの指導</li> </ul>
7	県総体 通信陸上				専門的準備期		
8	関東大会 全国大会	試合期			完成期		
9	市新人大会 県新人大会 県中学校記録会	試合期			試合期	<ul style="list-style-type: none"> <li>基礎体力トレーニング</li> <li>専門的技術トレーニング</li> <li>記録会への参加</li> <li>大会への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の目標把握</li> <li>トレーニング指導</li> <li>練習法、技術指導</li> <li>大会出場に向けた指導</li> </ul>
10	各種学校行事 中央駅伝大会 県記録会	移行期・試合期 (駅伝)	移行期・試合期 (駅伝)	試合期 (駅伝)	試合期 (駅伝)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年間の反省と来シーズンに向けての目標を立てる</li> <li>球技スポーツを活用し、疲労を取り除いたり、多様な動きづくりを行ったりする</li> <li>他種目への挑戦を含め多種目を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の来年度に向けた目標立ての支援</li> <li>怪我をしている生徒へのケア法の指導</li> </ul>
11	県駅伝大会	駅伝					
12	三浜駅伝	一般的準備期	一般的準備期				
1	年始	一般的準備期					
2		専門的準備期	専門的準備期				
3	卒業式 春季休業 市記録会	専門的準備期					