

別添1

令和7年度 陸上競技部 部活動計画						
目標	<ul style="list-style-type: none"> 体力の向上を目指し、楽しく運動に取り組む。 陸上競技に親しむ資質、能力を育成し、記録の向上を目指す。 陸上競技部の一員として、集団的意識の高揚とマナーの育成を図る。 					
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
4	入学式 仮入部・見学会	基礎準備期	専門準備期	試合期	基礎準備期	一般体力トレーニング ルール、練習法等学習 見学主体の活動 体力養成
5	県中学記録会				基礎鍛錬期	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
6	県中学記録会 市総体 中央地区総体				基礎鍛錬期	練習内容等の理解 基本動作の練習 体力トレーニング (量の増加)
7	通信陸上 県総体 夏季休業				専門準備期	基本的練習計画の指導 基本的技能の練習計画立案 リーダーの養成 専門的トレーニング計画立案
8	関東中学陸上 全日本中学陸上				専門準備期	基本的技能の練習 (部分練習) 専門的トレーニング
9	県中学記録会 県新人				専門鍛錬期	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
10	中央地区駅伝				専門鍛錬期	戦略的練習計画立案 課題練習指導 リーダーの指導
11	県駅伝				専門鍛錬期	専門的技能の練習 専門的トレーニング 総合的練習
12	冬季休業 年末				完成期	総合的練習 (戦略的練習)
1	年始				試合期	総合的練習指導 課題指導 全体活動の総括
2						
3	卒業式 春季休業					