

令和5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ことを目指す。 ○ 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
4	始業式、入学式 体験入部、家庭訪問 授業参観 県記録会	基礎準備期	専門準備期	完成期
5	県中学記録会 前期中間テスト			
6	市総体 中央地区総体 県中学記録会			
7	県通信陸上 県総体 前期期末テスト (技能教科) 三者面談 夏季休業	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期
8	関東総体 全国総体			
9	前期期末テスト (5教科) U16県代表選考会 市新人 日立記録会 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 ロードタイムトライアル	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期
11	三者面談・三者面談 県中学校駅伝大会 体育祭 後期中間テスト			
12	授業参観 市芸術鑑賞会 学年末テスト(3学年・技能教科) 冬季休業			
1	学年末テスト(3学年・5教科) 三者面談			
2	学年末テスト (1・2学年)			
3	卒業証書授与式 修了式			

各期における生徒・顧問の活動概要		
期	生徒	顧問
基礎準備期 鍛錬期・ 専門準備期	<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
	<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
基礎準備期 鍛錬期・ 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
	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力トレーニング(冬期)の計画立案 ・専門的トレーニング指導 ・総合的練習指導 ・リーダーの指導
基礎準備期・ 基礎鍛錬期	<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