

令和5年度 陸上競技部活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・生活や社会に必要な礼儀、習慣を身に付ける ・困難なことにも挑戦する力を身に付ける ・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 ・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 ・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
----	---

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	試合期	完成期	一般的準備期	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力向上トレーニング ・ルール学習 ・理論・練習法等学習 ・種目選択に向けた複数種目の実施 ・シーズンに向けた種目選び ・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的トレーニング 	<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 ・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 ・種目選択についての相談、指導
5	県中学校記録会						
6	市総体 中央地区総体 県中学校記録会						
7	県総体 通信陸上	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"> ・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) ・専門的技能の練習 ・専門的トレーニング ・総合的練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・課題練習指導 ・リーダーの指導
8	関東大会 全国大会						
9	市新人大会 県新人大会 県中学校記録会	試合期	試合期	試合期	完成期	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力トレーニング ・専門的技術トレーニング ・記録会への参加 ・大会への参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の目標把握 ・トレーニング指導 ・練習法、技術指導 ・大会出場に向けた指導
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)			
11	県駅伝大会						
12	三浜駅伝	一般的準備期	一般的準備期	一般的準備期	移行期	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間の反省と来シーズンに向けての目標を立てる ・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 ・他種目への挑戦を含め多種目を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の来年度に向けた目標立ての支援 ・怪我をしている生徒へのケア法の指導
1	年始						
2							
3	卒業式 春季休業 市記録会	専門的準備期	専門的準備期	専門的準備期	移行期		