

令和6年度 陸上競技部活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> 生活や社会で必要な礼儀、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						
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			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
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	移行期 (駅伝)			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
12	三浜駅伝	一般的準備期	一般的準備期				
1	年始				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
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						

