

令和5年度 陸上競技部活動計画									
目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上を目指し、楽しく運動に取り組む。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</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 仮入部・見学会	基礎準備期	専門準備期	完成期	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	意欲の向上 トレーニング計画立案 練習場所等の確保		
5	県中学記録会						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	専門準備期	基礎鍛錬期
7	通信陸上 県総体 夏季休業	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							
8	関東中学陸上 全日本中学陸上	専門準備期		専門鍛錬期	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						戦略的練習計画立案 課題練習指導 リーダーの指導		
10	中央地区駅伝						基礎鍛錬期	専門鍛錬期	専門鍛錬期
11	県駅伝	総合的練習指導 課題指導 全体活動の総括							
12	冬季休業 年末	基礎鍛錬期		専門鍛錬期	完成期	総合的練習 (戦略的練習)			
1	年始								
2									
3	卒業式 春季休業			試合期					