

令和3年度 陸上部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・日々の努力により、個人の体力・気力の向上、技能の育成を目指す。 ・陸上競技部における集団的な活動を通して、基本的な生活習慣や目標に向かって努力する態度、協力し合う心などを養い、将来の生活に生かせるようにする。 ・大会・記録会等への参加を通して、競技並びに社会のルールやマナーを身に付ける。
--------	---

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	顧問
4		基礎準備期		完成期	基礎準備期 鍛錬期・ 専門準備期 鍛錬期・ 完成期・ 試合	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 (1,2年) ・基本運動主体の活動 (2年) ・体力養成 (1,2年) ・試合見学 (1年) ・基本動作の習得 (3年) 	<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 ・基本的練習計画の指導
5	県中学記録会 1,2日 笠松 市総体 20日 市総合 県中学記録会 29日 笠松						
6	県中学記録会 5,6日 笠松 中央地区大会 14日 水戸 県中学通信 26日,27日 笠松	専門準備期		基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・練習内容等の理解 (2年) ・基本動作の練習 ・総合的練習 (戦術の確認) (2,3年) ・大会への参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的技能の練習計画立案 ・戦術練習の計画立案 ・リーダーの養成 	
7	県総体 9日,10日 笠松 石岡選手権 25日 石岡						
8	県中学記録会 29日 古河	基礎鍛錬期		専門鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 ・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的技能の練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・専門的トレーニング ・リーダーの指導 	
9	市新人陸上 16日 市総合 県中学記録会 18日 笠松 県新人陸上 30日,1日 笠松						
10	中央地区駅伝 20日 笠松	基礎鍛錬期			<ul style="list-style-type: none"> ・専門的技能の練習 ・冬季総合トレーニング (体力強化) ・(部分練習) 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング指導 ・練習強度の調整 ・課題練習指導 ・リーダー指導 	
11	県駅伝 10日 笠松						
12		基礎鍛錬期			<ul style="list-style-type: none"> ・体力トレーニング ・基礎的練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習指導 ・課題練習指導 ・実践的練習計画立案 ・全体活動の総括 	
1							
2		基礎鍛錬期			<ul style="list-style-type: none"> ・戦術練習の把握 		
3	水戸市記録会 21日 水戸						