

令和4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	県中学記録会 9日 笠松	基礎準備期	専 門 準 備 期	完 成 期	基礎準備鍛錬期・ 専門準備鍛錬期・ 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) 	<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
5	県中学記録会 3日 笠松 市総体 19日 市総合 中央総体 26日 笠松					<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・実態の把握 ・基本的練習計画の指導
6	県中学記録会 18日 笠松 県中学通信 25日、26日 笠松					<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 8日、9日 笠松 石岡選手権 24日 石岡	基礎鍛錬期	専 門 準 備 期	完 成 期	基礎準備鍛錬期・ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習強度の調整
8	県中学記録会 27日 笠松					<ul style="list-style-type: none"> ・基本的技能の練習(部分練習) 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習計画立案
9	市新人陸上 15日 市総合 県中学記録会 17日 笠松 県新人陸上 29日、30日 笠松	基礎鍛錬期	専 門 準 備 期	完 成 期	基礎準備鍛錬期・ 完成期・ 試合	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的技能の練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング指導 ・専門的トレーニング
10	中央地区駅伝 19日 笠松					<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習指導 ・リーダー指導 	
11	県駅伝 10日 笠松					<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習指導 ・リーダー指導 	
12		基礎準備期	専 門 準 備 期	完 成 期	基礎準備鍛錬期・ 完成期・ 試合	<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) ・練習強度の調整 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング指導 ・練習強度の調整
1						<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習指導 ・リーダー指導 	
2						<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習指導 ・リーダー指導 	
3		基礎準備期	専 門 準 備 期	完 成 期	基礎準備鍛錬期・ 完成期・ 試合	<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
						<ul style="list-style-type: none"> ・戦術練習の把握 	