

# 令和4年度 陸上部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</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	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"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルール、練習方法等学習(1、2年)</li> <li>・基本運動主体の活動(2年)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲の向上</li> <li>・トレーニング計画立案</li> <li>・練習場所等の確保</li> <li>・リーダーの養成</li> </ul>
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"> <li>・体力養成(1、2年)</li> <li>・試合見学(1年)</li> <li>・基本動作の習得(3年)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実態の把握</li> <li>・基本的練習計画の指導</li> </ul>
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"> <li>・練習内容等の理解(2年)</li> <li>・基本動作の練習</li> <li>・総合的練習(戦術の確認)(2、3年)</li> <li>・大会への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的技能の練習計画立案</li> <li>・戦術練習の計画立案</li> <li>・リーダーの養成</li> </ul>
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"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルール、練習方法等学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習強度の調整</li> </ul>
8	県中学記録会 27日 笠松					<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的技能の練習(部分練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習計画立案</li> </ul>
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"> <li>・専門的技能の練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・専門的トレーニング</li> <li>・リーダーの指導</li> </ul>
10	中央地区駅伝 19日 笠松					<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習指導</li> </ul>	
11	県駅伝 10日 笠松					<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> </ul>	
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"> <li>・専門的技能の練習</li> <li>・冬季総合トレーニング(体力強化)</li> <li>・(部分練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・練習強度の調整</li> </ul>
1						<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> </ul>	
2						<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合的練習指導</li> <li>・課題練習指導</li> <li>・実践的練習計画立案</li> <li>・全体活動の総括</li> </ul>	
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"> <li>・体力トレーニング</li> <li>・基礎的練習</li> <li>・戦術練習の把握</li> </ul>	