

陸上 部年間活動計画(案)

顧問名 柿沼直樹・神田力造

活動目標	<p>「怪我なく 事故なく 病氣なく」「強くなれ 強くなれ」 ①心の育成 ②競技力の向上 ③文武両道</p>											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 (曜日・時間・場所・内容など)	<p>月、火、木、金、土 平日:2時間 学校で活動。 休日:3時間 青木町公園 陸上競技場、上谷沼公園で活動。</p> <p>内容:基礎体力と陸上競技に必要な能力を身につけるための練習(記録会、公式戦に向けた練習)</p>				<p>月、火、木、金、土 平日:2時間 学校で活動。 休日:3時間 青木町公園陸上競技場、上谷沼公園で活動。</p> <p>内容:基礎体力と陸上競技に必要な能力を身につけるための練習(冬場は体力強化を中心とする)</p>				<p>月、火、木、金、土 平日:2時間 学校で活動。 休日:3時間 青木町公園陸上競技場、上谷沼公園で活動。</p> <p>内容:基礎体力と陸上競技に必要な能力を身につけるための練習</p>			
休養日 オフシーズン	<p>基本的に水曜日、日曜日をOFFとする 職員会議(月)・事業委員会(水)がある日はOFF。その場合、別日に活動日を設ける。</p>				<p>基本的に水曜日、日曜日をOFFとする 職員会議(月)・事業委員会(水)がある日はOFF。その場合、別日に活動日を設ける。</p>				<p>基本的に水曜日、日曜日をOFFとする 職員会議(月)・事業委員会(水)がある日はOFF。その場合、別日に活動日を設ける。</p>			
参加予定大会 日程等	<p>7/25(土)、26(日)埼玉県 中学校陸上競技夏季記録会</p>				<p>8/15(土)16(日)通信陸上埼玉県 大会 8/29(土)ジュニアオリンピック選手 選考会 9/19(土)さいたま市ナイター陸上競 技会 9/24(木)25(金)市民体育祭 10/4(日)川口市民体育祭兼記録会 10/11(日)川口市長距離記録会 10/23(木)川口市中学校駅伝競走 大会 11/7(土)埼玉県中学校駅伝競走大 会</p>				<p>3/27(土)スプリ ングフェスティバル駒 場</p>			
備考	<p>・長距離ブロックに所属する生徒の中には、7月上旬から駅伝部の練習に参加する部員もいる。 ・長距離ブロック、短距離ブロックで、別日に記録会に参加することがある。</p>											