

【年間活動計画】〔陸上競技〕部

◇ 年間目標					
<ul style="list-style-type: none"> ・安全に注意しつつ計画的に練習に取り組み、大会でのより上位進出を目指す。 ・活動を通して、技術向上と心身の健全な育成、さらに仲間との協調ある人間関係を構築させる。 ・ルールを遵守し、感謝・挨拶・礼儀の大切さを学ぶ。 					
◇ 活動日と活動場所					
【活動日】 週 5 日					
【休 養 日】 毎週 木 曜 日 と 日 曜 日 (大会前等は別途設定。)					
【活動時間】 (平日) 2時間 (休日) 3時間 程度 (練習会場への移動時間等を除く。)					
【活動場所】 学校・石巻専修大学					
◇ 大会等の主な記録			◇ 今年度の参加予定大会		
平成28年度	平成29年度	平成30年度	東北学連春季競技会(4月) 県春季陸上競技選手権大会兼国体予選(4月) 高校総合体育大会(5月) 宮城県陸上選手権大会兼国体予選会(7月) くりこま高原高校陸上競技選手権大会(7月) 大崎地区記録会(8月) 宮城県高等学校新人陸上競技大会(9月) 駅伝競走大会(10月) 石巻・仙南地区新人陸上競技大会(11月)		
○県総体 男子400m 第5位 女子三段跳 第5位 ○東北大会 男子400m出場 ○県新人大会 女子三段跳 第6位 女子走高跳 第8位 女子100mH 第8位	○県総体 女子走高跳 第4位 ○東北大会 女子走高跳出場 ○県新人大会 男子200m 第7位	○県新人大会 男子200m 第5位 男子4×100m 第6位 ○東北新人大会 200m出場			
◇ 年間(月別)活動計画					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
休養予定数 10日	休養予定数 12日	休養予定数 11日	休養予定数 9日	休養予定数 11日	休養予定数 10日
トレーニング 大会参加	トレーニング 大会参加	トレーニング 大会参加	トレーニング 大会参加	トレーニング 大会参加 合宿	トレーニング 大会参加
10月	11月	12月	1月	2月	3月
休養予定数 10日	休養予定数 10日	休養予定数 11日	休養予定数 12日	休養予定数 12日	休養予定数 13日
トレーニング 大会参加	トレーニング 大会参加	トレーニング 合同練習	トレーニング 合同練習	トレーニング 合同練習	トレーニング 大会参加