

平成31年度

陸上競技 部 年間活動計画

校長印

教頭印

年間活動目標

- ・挨拶や整理整頓などの中学生としての基礎基本を確立する
- ・陸上競技を通して、諦めず努力する力を伸ばす
- ・陸上競技の専門性を高め、競技力を向上する

月	活動内容	大会等	指導上の留意点
4月	シーズンに入るための、種目練習	県春季大会(20. 21) 3部支部合同大会(28)	・トラックシーズンに向けて意識を高める ・進入部員がなじめるようにサポートする
5月	大会参加で実戦力を強化	壬生中強化合宿(2. 3) 地区春季大会(10) 地区強化練習会(12) 春季県大会(31)	・大会で力を発揮できるよう準備する ・大会での係や応援を皆で取り組める雰囲気をつくる
6月	大会参加で実戦力を強化	ジュニアトライアル(1)	・3年生最後の大会に向けて競技力を向上を図る ・1年生の初レースをサポートする
7月	大会参加で実戦力を強化	通信陸上大会(6. 7) 総体地区予選(13. 14) 県総体(28. 29)	・3年生の最後の大会に向け、部内の雰囲気を一層高める
8月	基礎・基本の習得	関東大会(8. 9) 全国大会(21～24) ジュニアオリンピック最終選考会(31)	・新チームの基礎基本づくりを図る
9月	大会参加で実戦力を強化	地区新人大会(27) 地区強化練習会(28)	新人大会に向け競技力の向上を図る
10月	大会参加で実戦力を強化	県新人大会(18) 地区駅伝大会(23)	
11月	冬季練習での体力・精神力強化	県駅伝大会(1)	冬のトレーニングで体力と精神力を強化する
12月	冬季練習での体力・精神力強化		冬のトレーニングで体力と精神力を強化する
1月	冬季練習での体力・精神力強化	郡市町対抗駅伝	冬のトレーニングで体力と精神力を強化する
2月	冬季練習での体力・精神力強化	太平駅伝大会(11)	冬のトレーニングで体力と精神力を強化する
3月	シーズンに入るための、種目練習		トラックシーズンに向け、各種目の練習に力を入れる