



陸上球技部の年間計画

目 標	【陸上競技部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の目標や自己記録更新を目指し、日々練習に励む。 ・ 関東大会や全国大会に出場できるように高い目標を持って練習に取り組む。 ・ みんなが安全で活動できるように注意し、事故のないようにする。 	
活動方針	【陸上球技部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・ あいさつがきちんとできる。 ・ 自分で考え練習に取り組む。 ・ まわりの状況を判断し、行動が取れる。 	
年間計画	年間を通して 4月 ・ 全体練習、各ブロック（短距離・長距離・跳躍・投てき）練習 試合期 5月 ・ 各種大会に向けた練習（技術・体力の向上） 6月 7月 8月 9月 10月 11月 ・ 過渡期 シーズンの反省と来シーズンの目標の設定 12月 ・ 鍛錬準備期 冬期練習に備えた体力作り、技術練習。 1月 ・ 鍛錬期前期 自己の能力を高める。 2月 ・ 鍛錬期後期 体力の向上と技術練習 3月 ・ 試合準備期 技術練習	部活動紹介 県記録会 春季大会 高校総体 学年別大会 関東大会 県選手権大会 国体予選会 県新人大会 各支部新人大会 県高校駅伝 県記録会