

## 栃木県立真岡女子高等学校陸上競技部の活動方針及び年間活動計画等

<b>顧問名</b>		
<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生徒の安全を第一に考え活動する。</li> <li>○関東大会、インターハイ等の上位大会の出場を目指す。</li> <li>○部員として誇りを持たせ、挨拶・礼儀等自覚ある行動がとれるようにする。</li> <li>○陸上のできる環境（保護者や周囲の方々）への感謝の気持ちが持てるようにする。</li> <li>○文武両道を果たす。</li> </ul>	
<b>活動方針</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○トレーニング計画を綿密に作成し、3日トレーニング、1日休養のリズムをつくるなど、適正な休養日を確保する。</li> <li>○練習時間を効率的に活用できるよう、各自考えて練習に取り組む。</li> <li>○コミュニケーション能力の育成、技術・競技力の向上を目的とし、他校との合同合宿を年2～3回実施する。</li> <li>○熱中症予防対策として、早朝練習や夕方練習に切り替えるなど活動時間を考慮する。</li> </ul>	
<b>休養日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○週に1日は休養日を設ける。その他1日を積極的休養日に位置づける。</li> <li>○日々の練習メニューは疲労度や天候を考慮し、怪我やオーバートレーニングに十分注意する。</li> </ul>	
<b>活動時間</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一日の活動時間は、平日は2時間程度。18時20分終了。休業日は3時間程度。</li> <li>○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、コンディショニングとして30分程度身体を動かすこともある。</li> </ul>	
<b>月</b>	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
<b>4月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○6日（日）記録会①</li> <li>○12日（金）～14日（日）春季大会</li> <li>○27日（土）記録会②</li> </ul>	
<b>5月</b>	○11日（土）～14日（火）栃木県高校総体陸上競技	
<b>6月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1（土）～2（日）学年別大会</li> <li>○14日（金）～17日（月）関東高校陸上競技大会</li> <li>○28日（金）～30日（日）栃木県陸上競技選手権大会</li> </ul>	
<b>7月</b>	○13（土）～14（日）国体予選会	○29日（月）～31日（水）芳賀郡高校合同練習会
<b>8月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○4（日）～8（木）インターハイ</li> <li>○23日（金）～25日（日）関東陸上競技選手権大会</li> </ul>	○10日（土）～12日（月）合同合宿
<b>9月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日（日）記録会③</li> <li>○14日（土）～15日（日）県高校新人陸上競技大会</li> <li>○24日（火）中部支部駅伝競走大会</li> </ul>	
<b>10月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○4（金）～8（火）国民体育大会</li> <li>○18日（金）～20日（日）U18日本選手権</li> <li>○19日（土）～20日（日）関東高校新人陸上競技大会</li> <li>○26日（土）～27日（日）各支部対抗新人陸上競技大会</li> </ul>	
<b>11月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日（日）県高校駅伝競走大会</li> <li>○15日（金）～16日（土）関東高校駅伝競走大会</li> </ul>	
<b>12月</b>	○25日（水）～28日（土）関東合宿	
<b>1月</b>		○11日（土）～13日（月）合同合宿
<b>2月</b>	○日本室内陸上競技大会	○全国跳躍研究会
<b>3月</b>	○14日（土）記録会④	