

栃木県立宇都宮高等学校陸上競技部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○和敬信愛・質実剛健・自律自治・進取究明の生徒指標に基づき各自が主体的に行動し、身体を科学的に研究しトレーニングを行うことで自己ベストを更新し、関東大会・全国大会で個人はもとよりチームとして活躍することで、高校生活での達成感や充実感を、本校での学校生活をより充実したものとする。	
活動方針	○無理・無駄・ムラを排除した科学的・効果的なトレーニングを追求し、最小の練習で最大の効果を発揮できるよう努力する。 ○競技力の向上とチーム内の関係性強化のため、年に1・2回を目安に合宿を行う。 ○砲丸や槍など、種目特性に内在する危険性を考慮し、用具の点検や練習時の安全確認を徹底する。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。 ○コロナウイルス対策として、練習時の間隔を広くとるよう心掛ける。また、練習後の手洗い・うがいを徹底する。	
休養日	○毎週日曜日を完全休養日とし、毎週木曜日を積極的休養日とする。積極的休養日には部全体としての練習は行わず、完全な休養日とするか、各自が個別に必要なトレーニングを行う。 ○日曜日に大会等が行われる場合は、原則として翌日を休養日とし、週に2回は休養日を設定できるようにする。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度とする。休業日は4時間程度とする。活動方針に則り、短時間で効率の良い練習を効果的に行えるようにする。 ○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、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○3（土）第1回栃木陸上競技記録会 ○9（金）～11（日）県陸上競技春季大会 ○24（土）第2回栃木陸上競技協会記録会	
5月	○8（土）～11（火）県高校総体 ○29（土）～30（日）県U18・16陸上競技記録会	
6月	○18（金）～21（月）関東高校陸上	
7月	○2（金）～4（日）県選手権 ○17（土）～18（日）国体県予選会 ○28（水）～8/1（日）インターハイ	
8月	○20（金）～22（日）関東選手権	
9月	○5（日）第3回栃木陸上競技協会記録会 ○11（土）～12（日）県高校新人大会	
10月	○9（土）～10（日）県高校各支部対抗新人大会 ○23（土）～24（日）関東高校新人大会 ○30（土）第4回栃木陸上競技協会記録会	
11月	○3（火）県高校駅伝大会	
12月		
1月		
2月		
3月	○19（土）第4回栃木陸上競技協会記録会	