栃木県立宇都宮中央女子高等学校 陸上競技部 の活動方針及び年間活動計画等

顧問名	◎森戸浩美　岸　晃久　五月女章子
目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、 　生徒間の話し合いを重視する。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東大会・全国大会への入賞を目指す。 ○活動をとおして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、 　生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間の生徒同士や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目的として、 　夏季休業中に２泊３日・冬季休業中に2泊3日・春季休業中に2泊3日の校外合宿を行う。 ○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。
休養日	○原則として、オンシーズン（4月～11月）は毎週月曜日・オフシーズン（12月～1月)は毎週日曜日を休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、トレーニングスケジュールを考慮し休養日を設定する。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時には完全下校とし、休業日は４時間程度とする。 ○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	○6(土)第1回栃木陸上競技協会記録会 ○12(金)～14(日)栃木県陸上競技春季大会 ○27(土)第2回栃木陸上競技協会記録会	
５月	○11(土)～14(火) 高校総体	
６月	○1(土) ～ 2(日) 栃木県高等学校学年別大会 ○13(木)～17(月) 関東高等学校陸上競技大会 ○28(金)～30(日)栃木県陸上競技選手権大会	
７月	○13(土)～14(日) 国民体育大会陸上競技栃木県予選会	
８月	○4(日)～8(木)インターハイ ○23(金)～25(日)関東陸上競技選手権大会 ○31(土)～9/1(日)全国高校陸上選抜大会	○10(土)～12(日) 夏季合宿(群馬県丸沼高原)
９月	○1(日)第3回栃木陸上競技協会記録会 ○14(土)～15(日)栃木県高等学校陸上競技新人大会	
10月	○4(金)～8(火)第74回国民体育大会 ○18(金)～20(日)U18・U20日本選手権 ○19(土)～20(日)関東高校選抜新人陸上競技大会 ○26(土)～27(日)県高校各支部対抗新人陸上競技大会	
11月	○3(日)栃木県高等学校駅伝競走大会 ○15(土)～16(日)関東高校駅伝競走大会	
12月	○25(水)～28(土)関東高校選抜合宿	
１月		○11(土)～13(月) 冬季合宿(茨城県東海村)
２月		
３月		○28(日)～30(月) 春季合宿(千葉県勝浦市)