

## 栃木県立石橋高等学校陸上競技部の活動方針及び年間活動計画等

<b>目標</b>	◎部訓 ・文武両道      ・自主性      ・自らの可能性を高める ○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し、怪我等の防止に努め、生徒の自主性を高める。 ○自己記録の更新、高校総体栃木県予選での入賞、さらには関東大会・全国大会への出場を目指す。 ○活動を通して、自らを律し、充実した学校生活を送ることができるよう、生徒の学習意欲の向上および自己有能感、コミュニケーション能力の育成を図り、社会で活躍できる人材の育成を目指す。 ○部員全員が学業向上を目指す。	
<b>活動方針</b>	○生徒の健康管理に十分配慮し、適切な休養日（週2日を目安）を確保する。 ○科学的な根拠に基づくオーセンティックな練習を実施する。 ○生徒の技術向上や生活力育成のため夏季・冬季休業中に2泊3日程度の合宿を行う。 ○熱中症予防対策や新型コロナ感染症対策を十分に講じて、活動を実施する。	
<b>休養日</b>	○原則として、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、翌日曜日を休養日とする。 ○長期休業中も、学期中と同様な活動形態とするが、8月14日～16日、12月30日～1月3日は休養日とする。	
<b>活動時間</b>	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時には下校とし、休日は3時間程度を目安とする。 ○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、該当期間においても、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、火、水、金、土、（木曜日は調整日）中長距離は、可能な者のみ朝練習あり。	
<b>月</b>	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
<b>4月</b>	◇春季大会14日～16日 ◇第1回栃木記録会3日	
<b>5月</b>	◇県高校総体12～15日 ◇U18・U16-27・28日	
<b>6月</b>	◇U20日本選手権1～4日 ◇関東高校大会16～19日 ◇栃木県選手権30日～7月2日	
<b>7月</b>	◇国体予選15・16日	
<b>8月</b>	◇全国高校総体2～6日 ◇関東選手権18～20日	夏合宿10～12日
<b>9月</b>	◇県新人大会16日・17日 ◇中部支部対抗30日～10月1日	
<b>10月</b>	◇国民体育大会13～17日 ◇関東新人21日・22日 ◇県高校駅伝28日	
<b>11月</b>	◇関東高校駅伝18日	
<b>12月</b>	◇下野市駅伝	
<b>1月</b>	◇都市駅伝28日	冬合宿5～6日
<b>2月</b>	◇大阪室内3～4日	
<b>3月</b>	◇第3回栃木記録会24日	