

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

目標	◎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に、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目指す。 ○部員全員が学業向上を目指す。	
活動方針	○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。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、科学的な根拠に基づく合理的でかつ効率的な活動を行う。 ○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。 ○熱中症予防対策や感染症対策を十分に講じて、活動を実施する。	
休養日	○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、お盆時期および年末年始は休養日とする。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時には下校とし、休日は4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）	
月	参加予定大会等	その他
4月	◇第1回栃木記録会6日 ◇春季大会18日～20日	
5月	☆県高校総体9～12日	
6月	★関東高校大会13～16日	
7月	◇栃木県選手権4～6日 ○国スポ予選19・20日 ★全国高校総体24日～29日	
8月	◇SANOｽﾌﾟﾘｯﾄ記録会11日 ◆関東選手権22日～24日	夏合宿15～17日
9月	☆県新人大会8月31日、9月6日～7日	
10月	●国民スポーツ体育大会3～7日 関東新人18～19日 U18陸上17日～19日	
11月	☆県高校駅伝2日	
12月		
1月		冬合宿10～12日
2月		
3月	◇第4回栃木記録会29日	