

## 栃木県立益子芳星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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○人格を磨く</li> <li>○競技力を高める</li> <li>○社会性を身につける</li> </ul>	
<b>活動方針</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○陸上競技を楽しむ</li> <li>○健康管理・安全管理を徹底する</li> <li>○その道の本物に触れる経験をする</li> </ul>	
<b>休養日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○原則として日曜日・水曜日を休養日とする</li> <li>○大会参加等で確保できない場合は、適宜休養日を設ける</li> <li>○その他、練習の内容に応じて休養日を設ける</li> <li>○長期休業中も学期中に準じた扱いとする</li> <li>○お盆期間及び年末年始は各自練習期間とする</li> </ul>	
<b>活動時間</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○平日は16時～18時（18時30分完全下校）の2時間程度、祝日・休日は9時～12時の3時間を目安とする</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、大会等がある場合は校長の承認を得て活動を実施することもある</li> </ul>	
<b>活動内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基礎体力を高めることで土台をつくり、競技力を高める</li> <li>○土曜日は可能な範囲で陸上競技場や自然環境（階段・坂道等）での練習を行う</li> <li>○長期休業中に他校との合同合宿（夏1回・冬1回）および合同強化練習（適宜）を行う</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>○17日（金）～19日（日）、25日（土）～26日（日）</li> <li>県春季陸上競技大会兼国体第一次選考会</li> </ul>	
<b>5月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○9日（土）～12日（火） 県高校総体陸上競技大会</li> <li>○30日（土）～31日（日） 県高校学年別陸上競技大会</li> </ul>	
<b>6月</b>		
<b>7月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日（金）～5日（日） 県陸上競技選手権大会兼国体第二次選考会</li> <li>○18日（土）～19日（日） 国体陸上競技栃木県予選大会</li> </ul>	
<b>8月</b>		
<b>9月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○12日（土）～13日（日） 県高校陸上競技新人大会</li> </ul>	
<b>10月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日（土）～4日（日） 県高校各支部新人陸上競技大会</li> </ul>	
<b>11月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日（火） 県高校駅伝大会</li> <li>○7日（土）～8日（日） Tochigi Combined Games 2020</li> </ul>	
<b>12月</b>		
<b>1月</b>		
<b>2月</b>		
<b>3月</b>		