

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

目標	○人格を磨く（自主性・社会性・コミュニケーション能力・リーダーシップ等） ○応援される人になる ○競技力を高める	
活動方針	○陸上競技に本気で取り組む ○自己管理（健康面・安全面）を徹底する	
休養日	○原則として日曜日・水曜日を休養日とする ○大会参加等で確保できない場合は、適宜休養日を設ける ○その他、練習の内容に応じて休養日を設ける ○長期休業中も学期中に準じた扱いとする ○お盆期間及び年末年始は各自練習期間とする	
活動時間	○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8時半～12時半の4時間を目安とする ○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、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	
活動内容	○すべての土台となる基礎体力を高め、競技力向上につなげる ○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）において合同練習等を行う ○長期休業中には他校との合同合宿等を行う	
月	参加予定大会等	その他
4月	○19日（金）～21日（日） - 第70回栃木県陸上競技春季大会 高校・一般の部（カンセキスタジアム・投てき場）	
5月	○10日（金）～13日（月）【予備日 5/14(火)】 - 第65回栃木県高校総体陸上競技大会（カンセキスタジアム）	
6月	○14日（金）～17日（月）【予備日 6/18(火)】 - 令和6年度関東高校陸上競技大会（駒沢・駒沢）	
7月	○5日（金）～7日（日）【予備日 7/8(月)】 - 第95回栃木県陸上選手権大会（カンセキスタジアム・投てき場） ○13日（土）～14日（日）【予備日 7/15(月)】 - 国民スポーツ大会栃木県予選会（第2陸上競技場・投てき場）	
8月	○23日（金）～25日（日） - 第97回関東陸上選手権大会（千葉スポーツセンター・千葉）	
9月	○13日（金）～14日（土）【予備日 9/15(日)】 - 第64回栃木県高校陸上競技新人大会（カンセキスタジアム・投てき場） ○28日（土）～29日（日）【予備日 9/30(月)】 - 第12回栃木県高校各支部対抗陸上新人競技大会（カンセキスタジアム・投てき場）	
10月	○19日（土）～20日（日）【予備日10/21(月)】 - 第28回関東高校選抜新人陸上競技大会（カンセキスタジアム・投てき場）	
11月	○3日（日） - 第77回男子・第39回女子栃木県高等学校駅伝競走大会（佐野）	
12月	○25日（水）～28日（土） - U19関東合宿（神奈川）	
1月		
2月		
3月		