

# 栃木県立真岡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>   | <p>○部活動の実施では、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。</p> <p>○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東大会・全国大会への出場を目指す。</p> <p>○活動をととして、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と共に、関係者に対する感謝を忘れず、みんなから応援される選手を目指す。</p>          |                    |
| <b>活動方針</b> | <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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、長期休業中に校内合宿を数回行うとともに、春休みには温暖な場所での校外合宿を行う。</p> <p>○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。</p> |                    |
| <b>休養日</b>  | <p>○原則として、毎週木曜日・日曜日を休養日とする。</p> <p>○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、翌月曜日を休養日とする。</p> <p>○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。</p> <p>○8/13～8/16、12/29～1/3は、休養日として、11月はオフシーズンとし、週3回の練習とする。</p>                                                                     |                    |
| <b>活動時間</b> | <p>○原則として、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。</p> <p>○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。</p>                                                                                |                    |
| <b>月</b>    | <b>参加予定大会等</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>その他</b>         |
| <b>4月</b>   | <p>○初旬 栃木県陸上競技記録会①</p> <p>○中旬 栃木県春季陸上競技大会(宇都宮)</p> <p>○下旬 栃木県陸上競技記録会②(宇都宮)</p> <p>下旬 SANOSプリント(佐野)</p>                                                                                                                                      |                    |
| <b>5月</b>   | <p>○中旬 栃木県高校総体陸上競技大会(宇都宮)</p> <p>○下旬 栃木県U18/U16陸上競技記録会③(宇都宮)</p>                                                                                                                                                                            |                    |
| <b>6月</b>   | ○中旬 関東高等学校陸上競技大会(宇都宮)                                                                                                                                                                                                                       |                    |
| <b>7月</b>   | <p>○初旬 栃木県陸上競技選手権大会(宇都宮)</p> <p>○中旬 国体予選陸上競技(宇都宮)</p>                                                                                                                                                                                       | ○下旬 校内合宿           |
| <b>8月</b>   | <p>○初旬 全校高校総体陸上競技大会(広島)</p> <p>○中旬 SANOSプリント記録会(佐野)</p> <p>○中旬 関東陸上競技選手権大会(埼玉)</p>                                                                                                                                                          | ○中旬 校内合宿           |
| <b>9月</b>   | <p>○初旬 栃木県陸上競技記録会④(宇都宮)</p> <p>○中旬 栃木県新人陸上競技大会(宇都宮)</p> <p>○下旬 栃木県中部支部駅伝大会(井頭)</p>                                                                                                                                                          |                    |
| <b>10月</b>  | <p>○初旬 国民体育大会陸上競技(滋賀)</p> <p>○中旬 関東選抜陸上競技大会(山梨)</p> <p>○中旬 U18日本陸上競技大会(三重)</p> <p>○下旬 各支部対抗陸上競技大会(宇都宮)</p>                                                                                                                                  | ○中旬 校内合宿※駅伝ブロック    |
| <b>11月</b>  | <p>○初旬 栃木県駅伝競走大会(佐野)</p> <p>○中旬 関東駅伝競走大会(埼玉)</p>                                                                                                                                                                                            |                    |
| <b>12月</b>  | ○下旬 関東選抜合宿(宇都宮)                                                                                                                                                                                                                             | ○下旬 校内合宿           |
| <b>1月</b>   |                                                                                                                                                                                                                                             |                    |
| <b>2月</b>   |                                                                                                                                                                                                                                             |                    |
| <b>3月</b>   | ○下旬 全国合宿(大阪)                                                                                                                                                                                                                                | ○春休み 校外合宿<br>※沖縄予定 |