

栃木県立佐野高等学校 陸上競技部の活動方針及び年間活動計画等		
目的	○学校の授業だけでは学ぶことのできない、将来にわたって必要とされる様々な勉強をすることもできる運動部活動という環境の中、陸上競技に真剣に取り組み、自己の能力を開発し、可能性を広げて目標に挑戦していくことで競技力の向上を目指す。また、そうした中で出会う多くの人たちと関わり得ることのできる様々な学びや経験を通して人間性も磨き、部員一人ひとりが自主独立、剛健不屈な逞しい人間に成長すること。	
目標	○計画的、継続的に心身を鍛えるとともに、自己管理能力をはじめとする自己の様々な能力開発に主体的に取り組み、充実した高校生活を送ることで自己実現を目指す。 ○各自、自己記録の更新、県大会での入賞、更には関東大会、全国大会等の上位大会への出場、入賞を目指す。 ○活動を通して学年を越えた生徒間、他校生、地域関係者など様々な他者との交流を通して適切なコミュニケーション能力を養う。	
活動方針	○活動のリスクマネジメントを徹底し、施設・用具の安全管理に努め事故や怪我の予防対策と熱中症、貧血、スポーツ障害等の予防などの健康管理に配慮する。 ○トレーニングの三原理(可逆性・オーバーロード・特異性) 五原則（意識性・個別性・全面性・漸進性・反復性）に基づき、合理的かつ効率的・効果的なトレーニングを実施する。 ○体調の優れない者については、活動を控え、休養と治療を優先する。 ○陸上競技を「する・学ぶ・きわめる」だけでなく「支える」立場からも関わり、地域の競技会運営に積極的に協力し、地域貢献を図る。	
活動及び休養日	○通常、平日は16時20分開始、2～2.5時間程、休業日は9時開始、3～3.5時間程の活動とする。 ○休養日は原則、週2日間を確保する（シーズン中は月曜日、金曜日）。 ○活動及び休養日は長期休業中も学期中に準ずるが、8/13～16（お盆）、12/29～1/3（年末年始）は休養日とする。 ○大会に向けて調整する中で、状況に応じた休養日を設ける。 ○通常、定期試験1週間前から期間中は部としての活動は実施しない。ただし、当該期間中や直後に大会に出場を予定している場合はこの限りではない。	
月	令和5年(2023)度参加予定大会等	その他
4 月	○14日（金）～16日（日）：栃木県春季陸上競技大会（カンセキ） ○22日（土）：第1回栃木陸上競技協会記録会（県総合第2） ○30日（日）：第1回SANOスプリント記録会（清酒開華）	
5 月	○5月12（金）～15日(月)：栃木県高等学校総合体育大会陸上競技（カンセキ） ○27日(土)～28日(日)：栃木県U18、U16陸上競技記録会（カンセキ）	【運営協力】 ○3日：佐野市春季奨励陸上競技大会（清酒開華）
6 月	●1日（木）～4日（日）：U20日本陸上競技選手権（大阪・大阪市） ●16日（金）～19日（月）：関東高等学校陸上競技大会（山梨・甲府市）	
7 月	○6月30日（金）～7月2日（日）：栃木県陸上競技選手権大会（カンセキ） ○15日（土）～16日（日）：国民体育大会陸上競技栃木県予選会（カンセキ）	
8 月	●2日（水）～6日(日)：全国高校総体陸上競技大会（北海道・札幌市） ●18日（金）～20日（日）：関東陸上競技選手権大会（神奈川：川崎市） ○27日（日）：第2回栃木陸上競技協会記録会（小山）	◇9日（水）～12日(土) 夏季合同強化合宿練習会（岩手：花巻）
9 月	○16日（土）～17日（日）：栃木県高等学校陸上競技新人大会（カンセキ） ○9月30日（土）～10月1日(日):各支部対抗新人陸上競技大会（カンセキ）	
1 0 月	●13日（金）～17日(火)：国民体育大会陸上競技大会（鹿児島県・鹿児島市） ●20日（金）～22日(日)：U16・U18陸上競技大会（愛媛県・松山市） ●21日（土）～22日(日)：関東選抜新人陸上競技選手権大会（埼玉県・熊谷市） ○28日(土)：栃木県高等学校駅伝競走大会(佐野)	【運営協力】 ○28日：栃木県高等学校駅伝競走大会 ○29日：佐野市秋季奨励陸上競技大会（清酒開華）
1 1 月	○5日：SANOコンバインド＆ミドルロングディスタンス(清酒開華)	
1 2 月	○10日（日）：第3回栃木陸上競技協会記録会（小山） ○中旬：県高体連南部支部駅伝競走大会（足利渡良瀬グリーンプラザ）	
1 月		
2 月		【運営協力】 ○4日：大澤駅伝競走大会
3 月	○24日（日）：第4回栃木陸上競技協会記録会（カンセキ）	