

## 栃木県立宇都宮北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>	○運動の基本的動作である走・跳・投の技能レベルを追求し、心身の発達を促す。 ○運動技能の向上とともに学業にも取り組ませ、文武両道を図る。 ○自己記録の更新や関東・全国大会への出場など自己の目標を持たせ、その実現に向けて努力させる。 ○部員同士の絆を深めチームとしての意識を持たせる。	
<b>活動方針</b>	○確かな競技力と学力を付けるために運動・栄養・休養・学習の生活習慣を確立する。 ○グラウンドの整備や用具の手入れ等、常に安全を確保する。 ○トレーニングメニューは、部員達自らが考えることを基本と、自発性を促す。 ○トレーニング原則の継続性に鑑み、試験一週間前でも短時間のトレーニングを促す。	
<b>休養日</b>	○原則日曜日と木曜日を休養日とする。 ○大会のあった週は、その翌日を休養日とする。 ○8月13, 14, 15日、12月29日～1月4日は休養日とする。 ○定期試験前の土日は、大会・大会直前を除き休養日とする。	
<b>活動時間</b>	○木曜日を除く平日の朝7:35～8:05(朝練の目的は、一日のコンディションを整えるため) ○木曜日を除く平日の放課後16:20～18:20 ○休業日は、原則8:30～12:30	
<b>月</b>	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
<b>4月</b>	○14日(金)15日(土)16日(日) 県春季大会 ○22日(日) 県記録会	
<b>5月</b>	○12日(金)～15日(月) 県高校総体(関東高校予選) ○27日(土)～28日(日) U18陸上競技記録会	17日～19日中間テスト
<b>6月</b>	○16日(金)～19日(月) 関東高校大会(インターハイ予選)(山梨) ○30日(金)～7/2日(日) 県選手権大会(関東選手権予選)	26日～29日期末テスト
<b>7月</b>	○15日(土)16日(日) 県国体予選会	25日～夏休み
<b>8月</b>	○2日(水)～6日(日) インターハイ(北海道) ○18日(金)～20日(日) 関東選手権大会(神奈川) ○27日(日) 県記録会	25日(金) 始業式
<b>9月</b>	○16日(土)17日(日) 県高校新人大会 ○30日(土)10/1(日) 各支部対抗新人大会	
<b>10月</b>	○13日(木)～17日(月) 国体(鹿児島) ○21日(土)22日(日) 関東高校選抜新人大会(埼玉) ○20日(金)21日(土)22日(日) U18U20日本選手権(愛媛) ○28日(土) 県高校駅伝大会	2日～5日中間テスト(2年) 10日～14日中間テスト(1・3年)
<b>11月</b>		24日～29日期末テスト
<b>12月</b>	○10日(日) 県記録会	22日～冬休み
<b>1月</b>		9日(火) 始業式
<b>2月</b>		16日～21日学年末テスト
<b>3月</b>	○24日(土) 県記録会	25日～春休み