

R6 栃木県立宇都宮清陵高等学校陸上競技部の活動方針及び年間活動計画

顧問名	岩田 恒 澤口洋佑 飯野英昭 馬橋秀行（指導員）	
目標	<ul style="list-style-type: none"> ○各大会において入賞し、上位大会進出を目指す。 ○各記録会において自己ベストを更新する。 ○活動をとおして、競技力を向上させるだけでなく、自律的な精神と豊かな人間性を養う。 	
活動方針	<ul style="list-style-type: none"> ○生徒の健康管理、怪我防止に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間で、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。 ○部長・マネージャーを中心に練習を運営し、一つのチームとして技術の向上に努める。 ○専門練習は選手自身が自分で課題を見つけ、自分で適切な練習を行う。 	
休養日	<ul style="list-style-type: none"> ○原則として、毎週日曜日と祝日、平日のうち一日を休養日とする。 ○長期休業中は、原則として日曜日を休養日とし、集四日程度の練習とする。 ○大会等の都合により、活動日が週六日以上とならないよう休養日は適宜設定する。 ○活動日の中で、競技力向上や学校生活、授業、体調面を考慮した休養日を、部員自身が設定できるようにする。 	
活動時間	<ul style="list-style-type: none"> ○一日の活動時間は、平日は2時間程度とし、休業日は3時間程度とする。活動はできるだけ短時間で、合理的かつ効率的・効果的に行う。 ○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活動を実施することもある。 	
月	参加予定大会等	その他
4月	<ul style="list-style-type: none"> ○第1回栃木県陸上競技協会記録会 ○栃木県陸上競技春季大会 ○第2回栃木県陸上競技協会記録会 	○競技場練習
5月	○栃木県高等学校総合体育大会陸上競技大会	○競技場練習
6月	<ul style="list-style-type: none"> ○第3回栃木県陸上競技協会記録会 ○関東高校陸上大会 	○競技場練習
7月	<ul style="list-style-type: none"> ○全国高校陸上競技対抗選手権大会 ○栃木県陸上競技選手権大会 ○国民スポーツ大会栃木県予選会 	○強化練習
8月	森永製菓inゼリーpresents 2024 第2回SANOSプリント	○競技場合同練習
9月	<ul style="list-style-type: none"> ○第4回栃木県陸上競技協会記録会 ○栃木県高等学校陸上競技新人大会 ○高校各支部対抗陸上競技新人大会 ○栃木県中部支部駅伝競走大会 	○競技場練習
10月		○競技場練習
11月	<ul style="list-style-type: none"> ○栃木県高等学校駅伝競走大会 ○森永製菓inゼリーpresents 2024 第2回SANOSプリント 	○競技場練習
12月	○第5回栃木県陸上競技会記録会	○競技場練習
1月		○競技場練習
2月		○競技場練習
3月	○第6回栃木県陸上競技会記録会	○競技場練習