

陸上競技 部 年間活動計画

～部活動の目標～

①この一年間の目標は何ですか？！

陸上部 ほぼ全員が 県大会 出場！！

②部活動のメンバーで目標を達成するために、どのように活動していきますか？

休む時は休む やる時はやる！！

メンバー		活動の振り返り
部長	()	○昨年1年間を振り返って、改善したい点や解決したことはありますか？ また、それはどんな方法で改善・解決をしていきますか？ メリハリが足りてない分部や先輩が後輩に教えられていなかった分部が見えた。
副部長	()	
副部長	()	
1年	(15)名	
2年	(8)名	
3年	(8)名	
総勢	(31)名	
主な大会・予定等		メニュー・意識すること等
北埼玉地区通信陸上競技大会 埼玉県通信陸上競技大会 北埼玉地区学校総合体育大会	1学期	4月 技術を身に付け大会に挑む
		5月 大会が近いため大会をそれに向けて走る
		6月 全国に行ける大会のため全力で挑む
		7月 前回の大会から分部修正する
埼玉県学校系総合体育大会	夏休み	夏の追い込み 長距離走を走る
北埼玉地区新人体育大会	2学期	9月 これまでの反省をいかに
中学新人戦兼県民総合スポーツ大会		10月 夏最後の大会
冬季練習		11月 冬季練習が始まる
冬季練習		12月 走り込み 体力をつける
冬季練習	3学期	1月 肉体改造
冬季練習		2月 走り込み
試合準備期		3月 専門科目