

男女陸上部 部年間活動計画

顧問名 白田 飛鳥
 荻沼 威如
 奈良 美香子

活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・通信陸上・学校総合体育大会・新人戦で市内総合3位以上を目指す。 ・県大会出場を目指し、日々自己ベストを更新する。 ・一人一人が自らタイム設定やメニューを考え、体力の向上に努める。 											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 (曜日・時間・場所 ・内容など)	<p>【練習日】 平日(月・火・木・金) 土曜日の午前中</p> <p>【練習場所】 西中校庭、上尾運動公園周辺、競技場</p> <p>【活動内容】 ・短距離 基礎ドリル、ディセンディング走、加速走、 マーク走、ウェーブ走、ウインド ・長距離 基礎ドリル、ビルドアップ走、ペースジョ グ、インターバル走、ウインド ・その他 走高跳、走幅跳、砲丸投の練習</p>						<p>【練習日】 平日(月・火・木・金) 土曜日の午前中</p> <p>【練習場所】 西中校庭、上尾運動公園周 辺、丸山運動公園、競技場</p> <p>【活動内容】 ・長距離(駅伝練習) 基礎ドリル、ビルドアップ 走、ペースジョグ、インター バル走、フリージョグ</p>				4～9月と同様	
休養日 オフシーズン	水曜の午後練習 日曜日、祝日 学校閉庁期間 テスト期間				水曜の午後練習 日曜日、祝日 学校閉庁期間 テスト期間				水曜の午後練習 日曜日、祝日 学校閉庁期間 テスト期間			
参加予定大会 日程等	<ul style="list-style-type: none"> ・上尾春季記録会 ・熊谷春季記録会 ・通信陸上市内大会 ・学校総合体育大会 ・上尾夏季選手権 ・鴻巣市記録会 ・新人体育大会 						<ul style="list-style-type: none"> ・市内駅伝大会 ・上尾市民駅伝 				<ul style="list-style-type: none"> ・鴻巣市記録会 ・スプリング駒場記録 会 	
備考												