

## 陸上競技部の活動方針

目標	<b>【陸上競技部の年間目標】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃の活動を通して、挨拶や礼儀、マナー、気配りを身に付ける。</li> <li>・個人技術とチーム力の向上を目指し、切磋琢磨しながら活動をする。</li> </ul>	
活動方針	<b>【陸上競技部の活動方針】</b> 陸上競技を通して、挨拶や礼儀など、より良い人間形成を目指す。個人種目ではあるが、チームとして協力して目標を達成する喜びを実感させる活動を行う。	
年 間 計 画		
	活動の重点事項	主な活動内容と留意事項
4月	平日練習、休日練習 春季奨励陸上競技大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新入生入部、部活動保護者会</li> <li>・新入生が部活動に慣れるよう支援する。</li> </ul>
5月	平日練習、休日練習、市春季大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・GW中は3日以上、休日にする。</li> <li>・市春季大会にむけての活動が中心。</li> </ul>
6月	平日練習、休日練習、県春季大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・県春季を終えて、気持ちを新たに市総体に向けて専門種目の練習をしていく。</li> </ul>
7月	平日練習、休日練習、市総体・県総体、通信陸上大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市総体に向けての活動が中心。</li> <li>・3年生最後の県大会で成果を出し切る。</li> <li>・県大会後は、1・2年生の新体制づくり。</li> </ul>
8月	平日練習、休日練習、ナイター陸上大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市総体・県総体の反省を生かしながら自己の記録を更新できるよう練習に励む。</li> </ul>
9月	平日練習、休日練習、市新人大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市新人大会に向けての練習が中心。</li> </ul>
10月	平日練習、休日練習、県新人大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎的な体力を伸ばすためのトレーニングを開始する。</li> </ul>
11月	平日練習、休日練習 秋季奨励陸上競技大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校や競技場周辺のランニングコースで脚力や体幹、筋持久力の強化に努める。</li> </ul>
12月	平日練習、休日練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校や競技場周辺のランニングコースで脚力や体幹、筋持久力の強化に努める。</li> </ul>
1月	平日練習、休日練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校や競技場周辺のランニングコースで脚力や体幹、筋持久力の強化に努める。</li> </ul>
2月	平日練習、休日練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足利リレーカーニバルに向けて、それぞれの専門種目の練習を開始する。</li> </ul>
3月	平日練習、休日練習、足利リレーカーニバル大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・来年度に向けてそれぞれの目標を設定し、市春季大会に向けて活動する。</li> </ul>