

年間活動計画

和歌山県立箕島高等学校

陸上競技部

【目標】

- ・陸上競技を通じ、礼儀等を身につけ、社会で輝ける人材を育成するとともに、競技成績の向上を目指す。
- ・生涯にわたり、スポーツに親しむ資質を育む

【活動方針】

- ・部員一人一人が目標を持ち、周囲と協力をしながら主体的に取り組む。
- ・練習方法の研究や食育に取り組む。
- ・勉学との両立を図る。
- ・適切な休養日を設定する。(日曜は休み、木曜は軽度)

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4	阪奈和对校	◎チーム形成 ・個々の役割等の確認	部内整理期 始業式・入学式
5	春季選手権	◎大会を見据えた練習 ・モチベーションアップ	試合・調整期
6	県高校総体 近畿高校総体	・チームワーク強化 ・出場種目の技術練習	
7	県選手権	◎新チーム形成 ・新キャプテン任命 ・新チームの目標設定 ・試合期を見据えた練習	
8	全国高校総体 県高校ユース	◎大会を見据えた練習 ・モチベーションアップ	新チーム試合・調整期
9	近畿選手権 近畿高校ユース	・チームワーク強化 ・出場種目の技術練習	
10		◎自己目標を意識する ・鍛錬期に向けてのモチベーション作り ・自己記録の更新を狙った試合	
11	県高校駅伝	◎オフ期 ・他種目に取り組み、身体全体のバランスを整え	オフ期
12	全国高校駅伝	◎鍛錬期① ・基礎体力を中心に、全身の筋力アップや柔軟性、バランス能力の向上を目指す	鍛錬期①
1		◎鍛錬期② ・専門種目に必要な体力や技術獲得のためのトレーニングを行う	
2		◎シーズン移行期 ・シーズンインに向け、試合形式での練習や記録を意識した練習を行う	
3			シーズンイン移行期 マラソン大会 学年末テスト 卒業式