

# 令和6年度 広島市立沼田高等学校 陸上競技部年間活動計画

## 1 指導方針（ねらい）

◇限りなき挑戦

陸上競技の本質である「自己記録の更新」に向けて、昨日よりも今日、今日よりも明日、新しい自分への挑戦をモットーにしています。

## 2 部員数（令和6年3月時点での人数であり引退した3年生も含んでいます。）

1年		2年		3年		合計		
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	計
21	13	9	10	9	13	39	36	75

## 3 休養日及び活動時間等

### (1) 休養日

【平日】短距離：毎週木曜日 長距離：毎週、水曜日

【週末】毎週日曜日

（大会等の関係で休養日が取れないときは、平日や大会等終了後に振り替える）

### (2) 活動時間

【平日】放課後1～2時間程度 ※準備、片付けを除く

【週末】短距離（夏季）7：30～11：30（冬季）8：30～12：30  
長距離9：00～12：00

### (3) その他

○学校閉庁日（8月13日～15日・12月28日～1月4日）は、休養日とする。

○大会等で週末に休養が取れなかった場合は、原則翌週に代休日設ける。

## 4 指導計画（以下は令和6年3月時点での見込みであり、計画が変更となる場合もあります。予めご了承ください。）

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○基本練習 ○種目別練習	●国スポ強化記録会 ●織田記念陸上	◆オリエンテーション
5月	○基本練習 ○種目別練習	●広島地区高校総体 ●広島県高校総体	◆保護者総会
6月	○基本練習 ○種目別練習	●中国高校総体 ●広島県陸上選手権大会	
7月	○基本練習 ○種目別練習	●広島地区高校対抗 ●全国高校総体	
8月	○基本練習 ○種目別練習 ○駅伝強化練習（長距離）	●広島県高校対抗	
9月	○基本練習 ○種目別練習 ○駅伝強化練習（長距離）	●広島地区新人陸上 ●広島県新人陸上	
10月	○基本練習 ○種目別練習	●中国新人陸上 ●くらし女子駅伝 ●日本海駅伝	
11月	○基本練習 ○種目別練習	●広島県高校駅伝競走大会 ●中国高校駅伝競走大会	
12月	○基本練習 ○種目別練習		
1月	○基本練習 ○種目別練習		
2月	○基本練習 ○種目別練習	●中国世羅女子駅伝（郡市）	◆卒業生送別会
3月	○基本練習 ○種目別練習		