

令和3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)

同じ目的を持った仲間たちの中で、陸上を通し「教え合い・学びあい」という姿勢のもと、社会性やコミュニケーションの向上を目指し、責任と誇りをもって取り組む。

2 部員数

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
		11	12	9	12			

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

(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)は休養日とする。

○ 大会等で週末の休養が取れなかった場合は、基本的に翌週の月曜日に振り替える。

4 指導計画

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	●国体強化記録会 ●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	
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	◆保護者総会
7月	○基本練習 ○種目別練習	●広島地区高校対抗	
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	
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	●佐北駅伝	
1月	○基本練習 ○種目別練習	●大竹駅伝	
2月	○基本練習 ○種目別練習	●中国世羅女子駅伝(都市) ●福岡クロスカントリー	
3月	○基本練習 ○種目別練習		◆卒業生送別会