令和７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７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
22	11	19	13	9	10	50	34	84

３　休養日及び活動時間等

⑴　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）

⑵　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）７：３０～１０：３０

（冬季）８：３０～１１：３０

長距離９：００～１２：００

⑶　その他

〇学校閉庁日（８月１２日～１４日・１２月２８日～１月４日）は、休養日とする。

〇大会等で週末に休養が取れなかった場合は、原則翌週に代休日を設ける。

４　指導計画（以下は令和７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	〇基本練習　〇種目別練習	●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	〇基本練習　〇種目別練習	●広島地区高校総体 ●広島県高校総体	◆保護者総会
６月	〇基本練習　〇種目別練習	●中国高校総体 ●広島県陸上選手権大会	
７月	〇基本練習　〇種目別練習	●広島地区高校対抗 ●全国高校総体	
８月	〇基本練習　〇種目別練習 〇駅伝強化練習（長距離）	●広島県高校対抗	
９月	〇基本練習　〇種目別練習 〇駅伝強化練習（長距離）	●広島地区新人陸上 ●広島県新人陸上	
１０月	〇基本練習　〇種目別練習	●中国新人陸上　●くらよし女子駅伝 ●日本海駅伝	
１１月	〇基本練習　〇種目別練習	●広島県高校駅伝競走大会 ●中国高校駅伝競走大会	
１２月	〇基本練習　〇種目別練習		
１月	〇基本練習　〇種目別練習		
２月	〇基本練習　〇種目別練習	●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		