

平成 31 年度 広島大学附属三原中学校 年間活動計画

部活動名	陸上競技部
顧問氏名	山木 彩加
部員数	1 年生 5 名 2 年生 16 名 3 年生 11 名 (合計 32 名)
活動日	週 5 日 (休養日：原則，毎週木曜日と日曜日)
活動場所	グラウンド

月	公式戦	活動のねらい・内容	学校行事等
4		<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標とする大会に向けてコンディションを整える ・ 試合までの日程を逆算し、練習内容を組み立てる 	始業式・入学式
5	三原市春季大会 (5 月 9 日・10 日) 南部地区春季大会 (5 月 23 日・24 日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習の成果を発揮する ・ 目標とする大会に向けてコンディションを整える ・ 試合までの日程を逆算し、練習内容を組み立てる 	環境整備・スタトレ (7 年生)・自伸会総会・教育実習 B
6		<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標とする大会に向けてコンディションを整える ・ 試合までの日程を逆算し、練習内容を組み立てる 	運動会
7	県選手権大会 南部地区夏季大会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習の成果を発揮する ・ 目標とする大会に向けてコンディションを整える ・ 試合までの日程を逆算し、練習内容を組み立てる 	
8		<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標とする大会に向けてコンディションを整える ・ 試合までの日程を逆算し、練習内容を組み立てる 	
9		<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標とする大会に向けてコンディションを整える ・ 試合までの日程を逆算し、練習内容を組み立てる 	文化祭・教育実習
10	三原市秋季大会 (10 月 3 日・4 日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習の成果を発揮する ・ 目標とする大会に向けてコンディションを整える ・ 試合までの日程を逆算し、練習内容を組み立てる 	前期期末試験・自伸会選挙・前期終業式
11		リフレッシュ、疲労回復期間 <ul style="list-style-type: none"> ・ 1年間の反省と来シーズンに向けての目標を立てる 	PTA バザー
12		基礎的体力向上 (サーキットトレーニング、エンドレススリレー、負荷走など)	公開研究大会
1		基礎的体力向上 (サーキットトレーニング、エンドレススリレー、負荷走など)	わくわくワーク (8 年生)
2		専門的体力向上 <ul style="list-style-type: none"> ・ 徐々にシーズンに向けて専門的な練習に移行し、試合の形式に近い内容でトレーニングの質を上げていく 	修学旅行 (8 年生)・学年末試験 (9 年生)
3	第 4 回中学生陸上記録会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 徐々にシーズンに向けて専門的な練習に移行し、試合の形式に近い内容でトレーニングの質を上げていく 	学年末考査 (7・8 年生)・卒業式・修了式