

大田区立出雲中学校 陸上競技部

年間目標	限界突破 強くなるための一步を踏み出せ 総合体育大会総合優勝・関東大会出場			
部員数 (令和3年5月現在)	45名 (1年生:男子 名、女子 名 2年生:男子 13名、女子 5名 3年生:男子 8名、女子 5名)			
活動日	週5日 (月・火・水・金・土)			
活動時間	平日	16:00~18:30	休日	8:00~12:00
休養日	木曜日 日曜日			
主な活動予定	4月	種目別練習 (スピード)・リレー練習 東京都中学生春季大会		
	5月	種目別練習 (スピード)・リレー練習 東京都中学校地域別陸上競技会 1日目、2日目		
	6月	種目別練習 (スピード)・リレー練習 東京都中学校地域別陸上競技会 3日目、4日目		
	7月	種目別練習 (基礎技能・スピード)・リレー練習 中学生総体・通信 北区ナイター陸上競技大会		
	8月	種目別練習 (スピード)・基礎体力強化練習 (筋力UP・持久力UP) コロナ代替大会 (夏季競技予選会及び夏季競技大会(仮称通信大会))		
	9月	種目別練習 (スピード・技術)・リレー練習 大田区立中学校陸上競技選手権大会		
	10月	種目別練習 (スピード)・リレー練習 大井アスリート競技会 支部対抗陸上競技大会		
	11月	全体練習 (持久力) 東京都中学校駅伝競走会		
	12月	全体練習 (基礎筋力・スピード持久力) 大田区ロードレース大会		
	1月	全体練習 (基礎筋力・スピード持久力)、種目別練習 (専門筋力) 大田区周回駅伝グリーン六郷駅伝大会 東京都中学校ロードレース大会		
	2月	種目別練習 (専門技術・スピード持久力) 大田区立中学校駅伝大会兼ロードレース大会		
3月	種目別練習 (専門技術・専門スピード)			
参加予定大会	上記参照			