

大田区立大森第三中学校 陸上部

年間目標	・都大会出場 ・個々の記録の向上			
部員数 (令和6年4月現在)	3年3人 2年16人 1年15人			
活動日	火・水・木・土 (or 日)			
活動時間	平日	16:00～18:30	休日	9:00～12:00
休養日	月・金・(土 or 日) 曜日			
主な活動予定	5月	○大田区春季スポーツ大会陸上競技大会 ○地域別大会 (1・2日目)		
	6月	○地域別大会 (3・4日目)		
	7月	○東京都総合体育大会 (都大会) ○通信陸上競技大会 (都大会)		
	8月	(○関東大会・○全国大会) ○大田区ジュニア記録会 ○大田区中学校陸上競技大会		
	9月	○大田区秋季スポーツ大会陸上競技大会		
	10月	○支部対抗陸上競技大会 (都大会) ※駅伝シーズンに向けて、持久力向上の練習 始		
	11月	○都駅伝		
	12月	○大田区ロードレース大会		
	1月	○大田区駅伝大会 ○東京都ロードレース大会		
	2月	○大田区中学校駅伝・ロードレース大会		
	3月	※トラックシーズンに向けてスピード練習 始		
参加予定大会	・月ごとの主な活動予定に記入。			

