

別紙2 年間の活動計画

大田区立大森第八中学校 6組トレーニング部

年間目標	基礎的な体力をつけよう。運動を楽しもう。			
部員数 (令和5年4月現在)	3名			
活動日	火曜、木曜			
活動時間	平日	15:45～17:15	休日	なし
休養日	月、水、金 曜日			
主な活動予定	4月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	5月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	6月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	7月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	8月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	9月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	10月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	11月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	12月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	1月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	2月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
	3月	持久走、なわとび、筋力トレーニング、ダンス		
参加予定大会	年により大田区ロードレース大会			