

年間の活動計画
---------

大田区立矢口中学校 陸上競技部

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技を通じて心技体の成長を図る。</li> <li>・技能向上を図るうえで思考力を育成する。</li> <li>・部活動を通して社会的ルールやマナーを身につける。</li> <li>・記録向上を図り、粘り強く取り組む姿勢を身につける。</li> </ul>			
部員数 (令和5年4月現在)	3年生:5名、2年生:8名、1年生:11名			
活動日	月曜日、火曜日、木曜日、金曜日、土曜日もしくは日曜日			
活動時間	平日	16:00~18:30	休日	9:00~12:00
休養日	水曜日(積極的休養日)、日曜日			
主な活動予定	4月	春季試合期(トラックシーズン) 運動量:少 運動強度:高 ・試合へ向けた練習		
	5月	春季試合期 運動量:少 運動強度:高 ・試合へ向けた練習		
	6月	春季試合期 運動量:少 運動強度:高 ・試合へ向けた練習		
	7月	春季試合期、夏季鍛錬期 運動量:多 運動強度:高 ・体力(スピード・持久力)の向上。走り込み等。		
	8月	夏季鍛錬期 運動量:多 運動強度:高 ・体力(スピード・持久力)の向上。走り込み等。		
	9月	秋季試合期 運動量:少 運動強度:高 ・試合へ向けた練習		
	10月	秋季試合期 運動量:少 運動強度:高 ・試合へ向けた練習		
	11月	移行期 運動量:少 運動強度:低 ・クロストレーニング、次シーズンへの目標決め等(短距離)		
	12月	冬季鍛錬期(短距離) 運動量:多 運動強度:低 冬季試合期(ロードレースシーズン)、(中・長距離) ・基礎体力の向上(走り込み等)		

	1月	冬季鍛錬期（短距離）運動量：多 運動強度：低 冬季試合期（ロードレースシーズン）、（中・長距離） ・基礎体力の向上（走り込み等）
	2月	冬季鍛錬期（短距離）運動量：多 運動強度：低 冬季試合期（ロードレースシーズン）、（中・長距離） ・基礎体力の向上（走り込み等）
		・基礎体力の向上（走り込み等）
	3月	準備期 運動量：中 運動強度：中 ・鍛錬期から試合期へのスムーズに移行するための練習
参加予定大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中体連中学生記録会（4月）</li> <li>・東京都中学校地域別陸上競技大会区部大会（5月・6月）</li> <li>・大田区民陸上競技大会（春季5月、秋季9月）今年度中止</li> <li>・東京都中学校総合体育大会陸上競技大会（6月）</li> <li>・全日本中学校通信陸上競技東京都大会（7月）</li> <li>・関東中学校陸上競技大会（8月）</li> <li>・全日本中学校陸上競技選手権大会（8月）</li> <li>・東京ジュニア陸上競技大会（9月）</li> <li>・ジュニアオリンピック（10月）</li> <li>・東京都中学校支部対抗陸上競技大会（10月）</li> <li>・東京都中学校駅伝競走大会（11月）</li> <li>・大田区ロードレース大会（12月）*今年度中止</li> <li>・六郷グリーン駅伝（1月）*今年度中止</li> <li>・中体連ロードレース大会（2月）</li> <li>・各区民大会や記録会に出場予定</li> </ul>	

毎月の活動計画
---------

大田区立矢口中学校 陸上競技部 活動計画

曜日	活動時間・活動場所・休養日
日	休養日
月	16:00～18:00 校庭・土手
火	16:00～18:00 校庭・土手
水	積極的休養日
木	16:00～18:00 校庭・土手
金	16:00～18:00 校庭・土手

土	9:00~12:00 校庭・土手・古市場陸上競技場・等々力競技場など
---	------------------------------------

※ 定期試験前後の一定期間は、学校全体の部活動休養日を設ける。

※ 長期休業期間の活動計画は、別途公表する。