

令和5年度 部活動年間指導計画書

陸上競技 部

代表顧問者氏名 佐々木 啓人

| | 学校行事 | 大会・コンクール等 | 活動計画 | 備考 |
|-----|---------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| 4月 | 入学式 始業式 部活動登録 | 8日(土)9日(日) 第1回西三河記録会 | 新入生の勧誘 総体に向けて、スピードをつけての走り込み | |
| 5月 | 体カテスト 球技大会① PTA総会 | 4日(木)5日(金)6日(土) 高校総体支部予選 27日(土)28日(日) 第56回西三河選手権 | 筋力の回復を行い、夏にバテない体を作る 大会に向けて、技術的な練習をおこなう | |
| 6月 | 修学旅行(2) 学年行事(1・3) 1学期期末考査 | 4日(日) 第56回西三河選手権 | 基礎体力作り 夏バテしない体を作る | 介護実習(3) |
| 7月 | 懇談会 終業式 | 8日(土) 第1回西三河強化競技会 17日(月) 西三河高校1年生大会 | 夏の暑さに負けない、強い体を作る 大会に向けて、技術的な練習をおこなう | 介護実習(全) インターンシップ(2) |
| 8月 | 全校出校日 課題テスト 中学生体験入学① | | 夏の暑さに負けない、強い体を作る 新人戦に向けて、スピードをつけての走り込み | 介護実習(全) インターンシップ(2) 授業補充(3) |
| 9月 | 始業式 2学期中間考査 | 2日(土)3日(日) 高校新人支部予選 | 新人戦に向けて、スピードをつけての走り込み シーズン最後に向けての追い込みをおこなう | |
| 10月 | 2学期中間考査たかこ | 14日(土)15日(日) 第2回西三河陸上競技記録会 | シーズン最後に向けての追い込みをおこなう | 介護模試 |
| 11月 | 中学生体験入学② 2学期期末考査 | 5日(日)県高校駅伝 | 冬に向けて、持久力の向上をはかる | 介護実習(2) |
| 12月 | 球技大会② 懇談会 終業式 | 9日(土) 愛知陸協駅伝競走大会 | マラソン・駅伝シーズンに向けて持久力の向上をはかる | 介護模試 授業補充(3) |
| 1月 | 始業式 学年末考査(3) | | マラソン・駅伝に向けて持久力の向上をはかる | 授業補充(3) |
| 2月 | 学年末考査(1, 2) | ひえだ川駅伝 | 新シーズンに向けての技術力向上をはかる | |
| 3月 | 卒業式 終業式 | 20(水)23日(土) 第5回西三河強化競技会 | 新シーズンに向けての技術力向上をはかる | インターンシップ(1) |

活動日 月、火、水、金、土

休養日 木、日、考査期間中

活動時間 平日16:00~18:00、休日8:30~11:30

特記事項 活動日時は大会や合同練習で変更になる場合がある。土曜日と日曜日に試合が入った場合は、月曜日を休みに振替える。各支部予選を勝ち抜くと、上位大会へ進出する。