

年間目標	「自己ベストを追い求め、競技力も人間力も高める」 「挑戦する心を忘れずに、速さと強さ、そして優しさを身につける一年にする」		
活動日 及び 活動時間	平日 【夏季】	月・火・木・金のうち3日間 16:00～18:30	休日 基本的に休止 但し、大会等に参加の際には実施 ※10月以降は、部活動指導員のもと 休日練習あり
	平日 【冬季】	月・火・木・金のうち3日間 16:00～18:00	
休養日	① 毎週●曜日、●曜日の週2回の休養日を設定します。 ② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。		
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等
	4月	・オリエンテーション ・基礎体力づくり・走り方、フォームの確認 ・種目希望調査・適性を見ながら決定	
	5月	・各種目の専門的練習スタート ・地域別陸上競技大会に向けた調整 ・目標設定（個人・チーム）	中学校地域別陸上競技大会 ※地域別陸上競技大会で標準記録を突破した生徒は以下の大会に出場
	6月	・地域別陸上競技大会に向けた調整 ・試合での課題確認と技術修正 ・自己ベスト更新への意識強化	・中学校総合体育大会 陸上競技大会 ・全日本中学校通信陸上競技 東京都大会
	7月	・大会振り返り ・個別課題設定	北区サマー陸上競技大会
	8月	・体力、忍耐強化練習 ・江東区連合陸上大会に向けての練習	
	9月	・江東区連合陸上大会に向けての調整	江東区連合陸上大会
	10月	・江東区連合陸上大会振り返り ・冬季練習に向けての目標設定	支部対抗陸上競技選手権大会 江東区秋季陸上競技大会
	11月	・冬季練習開始 ・体力作り、補強	
	12月	・冬季練習継続 ・メンタルトレーニング	
	1月	・冬季練習	
	2月	・春に向けての種目別強化	
	3月	・年度の振り返り ・春に向けての強化練習	

