

鳥取市立青谷中学校陸上競技部年間活動計画

部員数	男子6名 女子8名 合計14名
顧問氏名	第1：牧田健一 第2：佐々木恵美 第3：山根 恵（部活動指導員）
活動日	月、火、木、金、土又は日
休養日	水、土又は日
活動時間	（平日）月・火・木・金・・・2時間程度 （休日）土・・・・・・・・・・・・3時間程度
活動場所	グラウンド、Yamata 陸上競技場

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動を目指す。 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる。
------	--

月	公式戦等	その他（練習試合等）	練習内容
4月		部結成	基礎練習 体幹トレーニング
5月			基礎練習
6月	東部総体 6/3 鳥取市選手権大会 6/12,13 通信陸上大会 6/26,27		東部総体に向けての練習
7月	県中総体 7/24,25		県中総体に向けての練習
8月	ALL 但馬・因幡 8/1 県ジュニア選手権 8/28,29		県ジュニアに向けての練習
9月	新人陸上大会 9/18,19	土曜記録会 9/4 長距離記録会 9/19 名和ナイター 9/25	新人戦に向けての練習
10月	県民スポレク大会 10/23, 24	土曜記録会 10/9	県民スポレクに向けての練習
11月		長距離記録会 11/23 長距離記録会 11/27	基礎トレーニング 体幹トレーニング
12月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
2月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
3月			基礎トレーニング 体幹トレーニング

備考	12月から3月はオフシーズンになります。 3年生は県民スポレク大会まで出場できます。
----	---