

令和2年度鳥取県立鳥取湖陵高等学校陸上競技部年間活動計画

顧問氏名	松森 強 小谷 敦哉 中嶋 一江
部員数	女子1名 男子9名 合計10名
活動日	月、火、木、金、土
休養日	水、日
活動時間	(平日) 月・火・水・金・・・2時間半程度(3:45～6:15) (休日) 土・・・・・・・・・・・・3時間程度
活動場所	グラウンド トレーニングルーム 布勢陸上競技場 第二体育館横

活動目標	○トレーニングを通じて、自己の可能性を信じ挑戦し続ける心を養う。 ○活動を通じ、仲間との協調性や助け合う心を養う。 ○部活内、他校等との関わりを通じ礼儀やマナー等の人間力を高める。
------	--

月	活動内容		備考
4月	県高校総体を見据えての練習 【東部地区記録会】 ※中止	試合期	※新入生歓迎ミーティング
5月	県総体に向けての練習 【県選手権】【県高校総体】 ※中止		○高校総体に照準を合わせて練習する。
6月	県高校新人戦に向けての練習 【市選手権】【中国高校総体】 ※中止		
7月	県高校新人戦に向けての練習	準備期	○専門的な技術と体力の向上
8月	県高校新人戦に向けての練習 【土曜記録会】		○専門的な技術と体力の向上
9月	県高校新人戦に向けての練習 【県高校新人戦】【中国高校新人】【車イスマラソン】	試合期	○新人戦に照準を合わせて練習する
10月	来年度の県高校総体に向けての冬季練習 【土曜記録会】【会長杯】		
11月	来年度の県高校総体に向けての冬季練習 【長距離記録会】	移行期	○シーズンの疲労回復を図る ○今期を振り返り目標を再設定する
12月	来年度の県高校総体に向けての冬季練習 【冬季合同練習】		○基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月	来年度の県高校総体に向けての冬季練習	冬期練習	○基礎トレーニング 体幹トレーニング
2月	来年度の県高校総体に向けての冬季練習		○専門的な体力の向上
3月	【鳥取マラソン】	準備期	

備考	※陸上は個人競技ですが、選手として試合はなくても補助員という運営の手伝いとして競技に関わることもあります。自分の専門性に関係なく大会毎に役割がありますので、別のやりがいも感じると思います。
----	--