

# 部活動シラバス

部 名		部 の 目 標											
陸上競技部		全国高校総体出場を目標とし、その目標達成を目指すために、継続的に練習を行う。個人種目の上位入賞だけでなく、総合入賞も視野に入れ、チームとして団結していくことを目指す。											
		主前年成績の 県高校総体 女子走高跳第4位、男子走高跳第4位、男子100m第5位 県高校新人 男子5000m 中国大会出場 男子100m第6位、男子やり投第5位、男子走高跳第6位											
部員数	3月末現在(学年は新学年)					活動場所	部 費		費用・用途				
	3年	男	5名	2年	男		15名	月別	年間	10,000円	:	ユニフォーム	
		女	4名		女	6名		テーピング ドリンク等	20,000円	:	ジャージ		
		計	9名		計	21名	(円)	(1000円)	3,000円	:	Tシャツ		
									20000円	:	ウインドブレーカー		
(活動内容) (週別)	月	火		水		木		金		土		日	祝日
	16:00~18:00 全パート:ウエイト	16:00~18:00 全パート:専門練習		16:00~18:00 短距離・跳躍:専門練習 長距離:ウエイト 投てき:ウエイト		16:00~18:00 短距離・跳躍:ウエイト 長距離:専門練習 投てき:専門練習		16:00~18:00 短距離・跳躍:専門練習 長距離:ウエイト 投てき:ウエイト		9:00~12:00 全パート:専門練習		部活動休養日	9:00~12:00 全パート:専門練習
(自主練習等を含む) (月別)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	体力作り	体力作り	体力作り	体力作り	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習
(遠征・合宿) (その費用)													
出場予定の大会		県選手権	中国総体	全国総体	県新人戦	中国新人戦	県駅伝	中国駅伝					
学校行事予定		中間考査 高校総体	期末考査	夏季休業	夏季休業 夏季休業 夏季休業 盆 13~15	学校祭	中間考査	期末考査	冬季休業 冬季休業 年末年始 29~1/3	センター試験	三年自由登校	学年末考査 春季休業	