

【年間活動計画】 [ 陸上競技 ] (部) 同好会

◇ 年間目標					
<p>行動面：挨拶や礼儀，立ち振舞いなど，大人に向けて正しい基本的な生活習慣の確立を目指す。          競技面：個々の可能性を広げ，自己記録の更新を目指す。          上位大会（県総体，東北大会，インターハイ）に数多くの選手が進出できるように，          チーム全員で日々努力を積み重ねる。</p>					
◇ 活動日と活動場所					
<p>【活動日】 週 5 日          【休養日】 毎週木曜日と日曜日（長期休業中などの計画は別途。その他，活動方針に準ずる。）          【活動時間】 （平日） 2時間 程度 （休日） 3時間 程度          ※特例措置 県総体及び県新人前はハイシーズン扱いとする。また，休日に校外で練習試合などを行う場合は時間延長もあり得る。          （ただし，その際は平日の休業日を増やすなどの対応を行うものとする。）          【活動場所】 平 日：西キャンパスグラウンド          土・祝日：キューアンドエースタジアムみやぎ，弘進ゴムアスリートパーク仙台</p>					
◇ 大会などの主な記録			◇ 今年度の参加予定大会		
令和1年度	令和2年度	令和3年度	春季陸上 (4月) 県総体地区予選，県総体 (5月) 東北大会 (6月) 県選手権，くりこま高原陸上 (7月) インターハイ (8月) 県新人，東北新人 (9月) 県高校駅伝，秋季地区競技会 (10月)		
○県総体 男子やり投 第8位 ○県新人 女子円盤投 第8位	○県総体代替大会 女子七種競技 第3位 ○県新人 女子七種競技 優勝 男子400m 第3位 男子110mH 第5位 女子やり投 第5位 女子400mH 第6位 ○東北新人 女子七種競技 男子400m 出場	○東北大会 男子400m 第8位 男女400mH 準決勝進出 女子七種競技 出場 ○県新人 男子110mH 第2位 女子ハンマー投 第5位 ○県選手権 男子400m 第4位			
◇ 年間（月別）活動計画					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
休養予定数 7日	休養予定数 8日	休養予定数 16日	休養予定数 8日	休養予定数 13日	休養予定数 17日
調整練習 大会参加	調整練習 大会参加	強化練習 大会参加	調整練習 大会参加 新チーム開始	強化練習 合宿 大会参加	調整練習 大会参加
10月	11月	12月	1月	2月	3月
休養予定数 9日	休養予定数 16日	休養予定数 11日	休養予定数 11日	休養予定数 15日	休養予定数 10日
調整練習 大会参加	移行期間	冬季練習	冬季練習	冬季練習	冬季練習 合宿