

【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、言葉遣いや立ち振舞い等、また、感謝や謙虚の気持ち・心を育み、大人に向けて正しい基本的な習慣の確立を目指す。</p> <p>競技面：個々の可能性を広げ、過去の自分を超越することを目指す。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、チーム全員で日々正しい努力を積み重ねる。</p>					
◇ 活動日と活動場所					
<p>【活動日】 週 5日</p> <p>【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。）</p> <p>【活動時間】（平日）2時間程度（休日）3時間程度</p> <p>※特別措置 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）。</p> <p>【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 他</p>					
◇ 大会などの主な記録			◇ 今年度の参加予定大会		
令和3年度	令和4年度	令和5年度	春季陸上、記録会（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、記録会（8月） 県新人、東北新人（9月） 県高校駅伝（10月） 秋季地区競技会（11月）		
○東北大会 男子400m 第8位 男女400mH 準決勝進出 女子7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	○インターハイ(全国大会) 男子400mH 準決勝進出 男子110mH 出場 ○東北大会 女子5000mW 出場 ○県総体 女子ル7-投第6位 ○東北新人 男子1500m 第5位 男子800m 出場 ○県新人 男子4×400mR 第7位 男子4×100mR 第8位 ○UI18日本選手権(全国大会) 男子300mH B決勝第3位	○県高校総体 男子5000m 第7位 男子1500m 第7位 女子5000mW 第8位 他 ○県高校新人大会 女子5000mW 第4位 男子400mH 第8位 他 ○東北高校新人大会 女子5000mW 9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 6日	休養予定数 8日	休養予定数 18日	休養予定数 8日	休養予定数 14日	休養予定数 17日
試合期練習 大会参加	試合期練習 大会参加	試合期練習 大会参加	強化練習 大会参加 新チーム開始	強化練習 合宿 大会参加	試合期練習 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 15日	休養予定数 10日	休養予定数 11日	休養予定数 16日	休養予定数 15日
試合期練習 大会参加	移行期練習	冬季練習	冬季練習	冬季練習	冬季練習 合宿