【年間活動計画】〔　陸上競技　〕（部・同好会）

◇　年間目標

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。
競技面：個々の可能性を広げ、過去の自分を超えることを目指す。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。

◇　活動日と活動場所

【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　他

◇　大会などの主な記録

令和５年度	令和６年度	令和７年度
○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	○県高校総体 男子２００ｍ　準決勝進出 男子８００ｍ　準決勝進出 男子５０００ｍ　第９位 男子４００ｍＨ　準決勝進出 男子４×４００ｍＲ 準決勝進出 女子４００ｍ　第８位 ○宮城県選手権 男子少年A３００ｍ　第８位 女子少年A３００ｍ　第５位 ○県高校新人大会 男子5000mW　9位	○県高校総体 ○宮城県選手権 女子少年B走幅跳　第６位 ○県高校新人大会

◇　今年度の参加予定大会

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）

◇　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　８　日	休養予定数　10　日	休養予定数　16　日	休養予定数　９　日	休養予定数　13　日	休養予定数　13　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　17　日	休養予定数　12　日	休養予定数　11　日	休養予定数　17　日	休養予定数　14　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