

年間の活動計画

千寿桜堤中学校 陸上部 顧問氏名 荒木俊介

年間目標	陸上競技の楽しさや難しさを学び、目標に向かって主体的に取り組む態度の育成。 部活全体で目標に向かうことでの協調性の育成。			
部員数 (令和6年5月現在)	1年： 12人 2年：12人 3年：16人			
活動日	月・火・木・金・土			
休養日	水・日			
活動時間	平日	16:00~18:00	休日	9:00~12:00
主な活動予定	4月	基礎練習、専門練習、調整練習、記録会		
	5月	基礎練習、専門練習、調整練習、記録会、地域別大会		
	6月	基礎練習、専門練習、調整練習、記録会、地域別大会		
	7月	基礎練習、専門練習、調整練習、記録会、都大会		
	8月	基礎練習、専門練習、調整練習、記録会、関東大会、全国大会		
	9月	基礎練習、専門練習、調整練習、連合陸上		
	10月	基礎練習、専門練習、駅伝練習、調整練習、都大会、連合駅伝		
	11月	基礎練習、駅伝練習、調整練習、都駅伝		
	12月	基礎練習、体力づくり練習、関東駅伝、全国駅伝		
	1月	基礎練習、駅伝練習、調整練習、区民駅伝、都ロードレース		
	2月	基礎練習、体力づくり練習、		
	3月	基礎練習、専門練習、調整練習、記録会		
参加予定大会	地域別大会（5月、6月） 足立区ジュニア大会（5月） 記録会（6月） 都大会（7月、10月） 足立区選手権大会（8月）連合陸上大会（9月） 連合駅伝大会（10月）都駅伝（11月） 関東大会、全国大会（8月）			
主な実績	R5年度	全国大会入賞（1名） 関東大会入賞（3名） 都大会入賞（個人） 都駅伝優勝 関東駅伝入賞 全国駅伝出場		