

令和6年度 江東区立東陽中学校 陸上競技部年間活動計画

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全ての選手が、自らの目標を設定し、全力で活動することで達成感を味わう。</li> <li>・効率よく全員が集中して練習できるよう、キャプテンを中心とした規律ある集団をつくる。</li> </ul>		
活動日 及び 活動時間	平日 【夏季】	3月1日～10月31日 16:00～18:00 (月木金曜日)	休日 合同練習会、大会等については 別途連絡します。
	平日 【冬季】	11月1日～2月28日 16:00～18:00 (月木金曜日)	
休養日	① 毎週水曜日と、土日いずれか1日の合計週2回の休養日を設定します。 ② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。		
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等
	4月	新入生歓迎 仮入部 各種目練習、基礎体力作り	
	5月	仮入部 正式入部 各種目練習、基礎体力作り	東京都地域別陸上競技大会 江東区春季陸上競技大会
	6月	各種目練習、基礎体力作り	東京都地域別陸上競技大会
	7月	各種目練習、基礎体力作り	東京都中学校陸上競技選手権大会
	8月	各種目練習、基礎体力作り	
	9月	各種目練習、基礎体力作り	江東区連合陸上大会
	10月	各種目練習、基礎体力作り	
	11月	各種目練習、基礎体力作り	江東区ジュニア陸上競技大会
	12月	各種目練習、基礎体力作り	
	1月	各種目練習、基礎体力作り	
	2月	各種目練習、基礎体力作り	
	3月	各種目練習、基礎体力作り	(江東区スプリングトライアル大会)