

令和5年度 陸上部活動年間計画

目的	陸上競技を通して、自主的・自発的な態度を身につけ、豊かな人間性の育成を図る。
----	--

月	行事・大会等	内容	期	各期における活動概要
4	入学式 仮入部・見学会 1年生入部	ドリル期	ドリル期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインドスプリント</li> <li>・スプリントインターバル</li> <li>・ビルドアップラン</li> <li>・レースペースレペティション など</li> </ul>
5	東茨城地区陸上 修学旅行	調整期		
6	中央地区陸上 通信陸上	仕上げ期	基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> <li>①                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインドスプリント</li> <li>・ペースランニング</li> <li>・ジョギング など</li> </ul> </li> <li>②                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・スプリントレペティション</li> <li>・スプリントインターバル</li> <li>・スプリントトライアル など</li> </ul> </li> </ul>
7	県陸上 夏季休業	調整期		
		基礎構築期①		
8	関東大会 全国大会	基礎構築期①		
		基礎構築期②		
9	体育祭	調整期	調整期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スプリントインターバル</li> <li>・レースペースレペティション</li> <li>・スピードプレー（変化走）</li> <li>・ロードラン</li> <li>・各種目練習 など</li> </ul>
		仕上げ期		
10	県新人大会 中央駅伝	調整期	仕上げ期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートダッシュ</li> <li>・スプリントインターバル</li> <li>・レースペースインターバル</li> <li>・ペースランニング</li> <li>・ジョギング</li> <li>・各種目練習 など</li> </ul>
		仕上げ期		
11	文化祭 県駅伝	仕上げ期		
		調整期		
12	冬季休業	基礎構築期		
1	冬季休業	基礎構築期		
2	小美玉市民駅伝	基礎構築期①		
3	小美玉市民駅伝 卒業式 春季休業	基礎構築期②		
		ドリル期		

