

令和6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	第1回県中学記録会	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	県中学校陸上記録会	調整期		
6	県中学校陸上記録会 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	陸上選手権大会 県陸上	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	県中学校陸上記録会 県新人陸上	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	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	県駅伝 関東駅伝	仕上げ期	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>
		調整期		
12	全国駅伝	基礎構築期	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>
1		基礎構築期		
2	小美玉市民駅伝	基礎構築期①		
3		基礎構築期②	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>
		ドリル期		

